**Открытый урок по физической культуре.**

**для 8-3 класса 13 октября 2014 год.**

**Тема:** Волейбол. Обучение подачи. Взаимодействие игроков верхние и нижние передачи. Развитие прыгучести и ловкости Игра волейбол.

**Задачи урока:**

1. Укрепление здоровья.
2. Овладение основными приёмами техники и тактики игры.
3. Воспитание дисциплины, смелости чувства дружбы.

**Инвентарь:** волейбольные мячи на половину класса, волейбольная сетка.

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Содержание урока** |
| Водно-подготовительная часть  14 мин. | Построение, проверка готовности учащихся к уроку, сообщение задач урока  Упражнения для мышц ног  Упражнения для мышц рук, спины. | 1. Беговые упражнения выполняются по свистку:   * бег прямо; * подскоки хлопки над головой, за спиной; * приставными шагами, правым, левым боком; * спиной вперёд;   2. ОРУ в движении:  Перестроение в колонны по четыре.   * бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени; * подскоки с вращением рук вперёд; * три прыжка на левой, на правой; * многоскоки на каждый шаг; * спиной в защитной стойке; * правым, левым боком приставными шагами; * челночный бег; * сгибание, разгибание рук, по свистку ускорение; * упор лёжа, упор присев, по свистку ускорение; * пресс по свистку ускорение; * прыжки из полного приседа, по свистку ускорение: |
| Основная часть  28 мин. | Совершенствование техники верхних и нижних передач в парах, тройках.  Обучение подачи через сетку  Игра в волейбол через сетку. | **Играют в парах:**   * Один игрок подкидывает над собой мяч и передаёт верхней передачей, партнёр принимает любым способом, либо верхним, либо нижним приёмом. * Один игрок отправляет мяч партнёру, тот его отбивает либо верхним либо нижним приёмом разворот на 180 0 касание линии и возвращение на своё место, затем партнёры меняются местами -10-12 повторений. * Один игрок отправляет мяч вправо (влево), а другой смещается в ту или иную сторону.   **Встают в парах через сетку на лицевых линиях**   * Подают подачи по очереди, по свистку (3 раза)   Класс делится на команды, играют до 15 очков, команды меняются. |
| Заключительная часть  3 мин. | Восстановить дыхание. | Построение  Выставить оценки.  Итог урока. |

Урок провела: Василевская Ирина Геннадьевна.