Открытый урок физической культуры

8 класс

Учитель физической культуры

КГУ « Горьковская СШ»

Мышаковский Дмитрий Викторович

**Открытый урок по волейболу в 8 классе**

**Цель урока –**Совершенствование техники выполнения элементов волейбола.

**Задачи: 1.**Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу.

1. Совершенствовать технику подача и нападающего прямого удара.
2. Развивать быстроту, ловкость и прыгучесть.
3. Воспитывать смелость.

**Дата:**11.03.2014.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Время:**45

**Инвентарь**: сетка волейбольная-1; мячи волейбольные-6; тумба для запрыгивания-1;            свисток-1; барьер-2.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Содержание урока** | **Доз-**  **ка** | **Методические                      указания** |
| **1**  **2**  **3** | **Подготовительная часть.  (15)**  1. Построение.  2. Рапорт дежурного, приветствие.  3. Сообщение задач урока.  4.Ходьба с переходом на медленный бег, бег приставными шагами, левым и правым боком вперёд (2 мин) Во время бега выполнять имитацию нападающего удара и «блокирование».  Бег «ёлочкой»   1. Бег к сетке с ускорением, коснуться рукой средней линии.   2. Бег спиной вперёд, от средней линии к лицевой. Вдоль боковой линии, прыжками толчком обеими ногами из приседа до лицевой линии( 2-3 серии).    Выполнение упражнений на растягивание.   а) и.п.- основная стойка, вращение рук вперёд и назад;   б) вращение туловища влево, вправо;   в) и.п. – стоя, ноги как можно шире, присесть на левую и перекат на правую ногу.   Блокирование в парах на сетке. Передвижение вдоль сетки приставными шагами, в парах, лицом друг к другу.   Прыжковые упражнения.   1.Прыжок через барьера   2.Прыжок на тумбу   3.Прыжок через барьера.  После прыжков – вис на перекладине (для снятия напряжения – последствия нагрузки на позвоночник)  **Основная  часть (20)**   1. Передача мяча в парах   а) передача мяча сверху и снизу на расстоянии 6-7 м друг от друга;  б) приём и передача мяча сверху, в прыжке.  в)передача мяча сверху, приём, передача над головой, а затем партнёру.      2. Передача мяча в тройках. Игрок 1 выполняет передачу мяча игроку 2 и бежит на  его место; игрок 2 выполняет передачу игроку 3 и бежит его место и т.д.    3. Передача в группе – 5-6 учащихся.  Игрок 1 выполняет передачу мяча игроку 2 и занимает его место. Игрок 2 выполняет передачу игроку 3 и занимает его место и т.д.    4.Совершенствование техники прямого нападающего удара. Группа учащихся по четыре человека в каждый занимают зоны на волейбольной площадке.     Игрок 1 выполняет передачу игроку 2, которой, принимая мяч, возвращает его высокой передачей игроку 1, тот выполняет нападающий удар через сетку в зону игроку 3, который, принимая мяч, выполняет передачу игроку 4.    Игрок 4, принимая мяч выполняет высокую передачу в зону игроку 3, который нападающим ударом через сетку направляет мяч в зону игроку 1.   5.Совершенствование техники подачи.    Учащиеся становятся  за лицевую линию площадки и стараются выполнять прямую верхнюю подачу на точность, посылая мяч  на зону 1,6,5.    **Заключительная часть (5)**   1. Построение, поведение итогов урока. 2. Оценки за урок, выявление ошибок, анализ выполнения задач урока. 3. Домашнее задание. 4. Организованный выход из спортивного зала. | 1  2  2     3     1  2    5  3  5     3      5     4  1  3  1 | Лопатки сведены,                                        смотреть  вперёд;                  наличие с/формы;          выявление больных и освобождённых. Следить за работой рук, выносом маховой ноги, дыхание не задерживать.  Повторить 2 раз  Во время выпрыгивания поднять кисти рук как можно выше над сеткой  Повторить 10 раз  Повторить 10 раз  вис на перекладине  для снятия    напряжения – последствия   нагрузки на позвоночник  Повторить 30 – 35 раз.  В одну шеренгу.   Два упражнения на развитие силы, а также упражнения на развитие гибкости. |