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 мячна 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.
 | 122   3   12   535   3    5   4131 |  Лопатки сведены,                                        смотреть  вперёд;                  наличие с/формы;          выявление больных и освобождённых. Следить за работой рук, выносом маховой ноги, дыхание не задерживать.   Повторить 2 разВо время выпрыгивания поднять кисти рук как можно выше над сеткойПовторить 10 разПовторить 10 развис на перекладинедля снятия    напряжения – последствия   нагрузки на позвоночникПовторить 30 – 35 раз.В одну шеренгу. Два упражнения на развитие силы, а также упражнения на развитие гибкости. |