

**Конспект открытого урока
по физической культуре для учащихся
8 класса.**

Тема: Волейбол

Цель: Обучение игры в волейбол.

Задачи:

- совершенствовать умение работать в парах;
- совершенствовать технику передачи мяча через сетку с перемещением
- повторить технику нижней прямой подачи;
- развивать быстроту реакции, ориентировку, быстроту перемещения, прыгучесть, ловкость;
- воспитывать чувство коллективизма.


Дата проведения: 15 марта 2022 год.

Место проведения: спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» с. Борское

Учитель физической культуры: Долгих Алексей Алексеевич

Оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток.

Часть урока	Содержания урока	Нагрузка	Организационно-методические указания
	<p>Просмотр презентации «Волейбол». Построение. Рапорт. Инструктаж по ТБ. Сообщение цели и задач урока.</p>	10-12 мин. 1 мин. 30 сек.	Обратить внимание на внешний вид.
	<p>Разновидности ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, руки на поясе; - на пятках, руки за головой; - в полуприседе, руки за головой; - полный присед, руки за головой; - прыжки в приседе, руки на колени. 	2 мин.	Следить за осанкой.
	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег в колонне по одному в медленном темпе, по команде ускорение, прыжок вверх; - «змейкой» - приставным правым боком; - приставным левым боком; - бег спиной, от сетки до лицевой линии; - рывок, от лицевой линии до сетки; 	4 мин.	Плавный бег, стопы ставим на носок. Следить, чтобы не было крестного шага
	<p>Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в круг.</p>	1 мин.	
	<p>Комплекс ОРУ с использованием функциональной музыки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимание рук вверх с одновременным отведением одной ноги назад и прогибанием туловища; 2. Руки к плечам, выполнять круговые движения вперёд и назад; 3. Руки в стороны, круговые вращения кистями; 4. Руки в замок, круговые вращения; 5. Руки вперёд, сжимаем пальцы в кулак и разжимаем; 6. Наклоны в стороны; 7. Круговые движения туловищем; 8. Передавать мяч партнёру под ногами и принимать его над головой; 9. Поворачивая туловище влево, передавать мяч партнёру и принимать его справа; 10. Прыжки. Упор сидя – упор лёжа. 	5-6 раз 8 раз 8 раз 5-6 раз 5-6 раз 4 раза в каждую сторону 4 раза в каждую сторону 8-10 раз 8-10 раз 10 раз	

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Основная часть (20-25 мин.)</p>	<p style="text-align: center;">Работа в парах.</p> <p><u>1. Совершенствование верхней передачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу над собой и передаёт партнёру. • Передача мяча в колоннах через сетку. • Передача мяча в движении.(пройти всю площадку) <p><u>2. Совершенствование нижнего приёма подачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнёру, тот принимает нижним приёмом и нижним приёмом передаёт партнёру. <p><u>3. Повторение техники нижней прямой подачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Подача на точность в парах. • Подача через сетку. • Правая сторона подаёт, левая принимает нижним Приёмом. 	<p>4 мин.</p> <p>5-6 передач</p> <p>5-6 передач</p> <p>6-8 передач</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Обратить внимание на стойку игрока, на движение рук, положение кисти.</p> <p>Обратить внимание на движение при приёме, руки не сгибаем в локтях, не поднимаем выше подбородка.</p> 
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Заключительная часть (5 мин.)</p>	<p>Игра с заданиями. Построение, подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>4 мин. 1 мин.</p>	