**Урок физической культуры по теме**

**«Отработка передач мяча в тройках а парах»**

**(8 класс)**

Урок построен на основе группового метода с целью научить детей взаимодействовать друг с другом в процессе игровых упражнений и в самой игре.

***Тема урока:*** совершенствование выполнения передач волейбольного мяча, приёма и атакующего удара.

***Цель урока:*** сформировать навыки командной игры, взаимодействия в групповой работе, совершенствовать основные технические приёмы игры в волейбол.

***Задачи урока:***

Образовательные:

* совершенствовать приём и передачи мяча сверху и снизу;
* закреплять технику выполнения нападающего удара и приёма мяча.

Оздоровительные и развивающие:

* развивать быстроту реакции и координацию движений;
* развивать силу мышц рук и брюшного пресса;
* формировать правильную осанку.

Воспитательные:

* воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку;
* воспитывать чувство ответственности за порученное задание.

***Место проведения:*** спортивный зал.

***Инвентарь:*** набивные мячи (один на пару), волейбольные мячи, сетка, секундомер, свисток.

**Ход урока.**

**Подготовительная часть — 7 минут.**

1.Построение, приветствие, сообщение задач урока, формы его проведения.

***Учитель:*** «Ребята, сегодня мы с вами будем совершенствовать технику передач мяча, используя работу в группах и парах. Это поможет нам так же отработать взаимодействия, применять взаимопомощь и взаимовыручку в командной игре. Всем желаю удачи в достижении нашей общей цели! Начнём наш урок с хорошей разминки».

2.Разминка. **Ходьба:**

1. на носках, руки вверх, вращения кистями;
2. на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями;
3. на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижаты к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя;
4. на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх;
5. перекатом с пятки на носок, левая рука вверху, правая внизу (чередовать).

**Бег:** по кругу с выполнением приставных и скрестных шагов и упражнений в движении: остановки по свистку с принятием стойки волейболиста, с принятием положения упора лёжа, с разворотом в прыжке. После бега пройти шагом один круг.

**Основная часть — 35 минут.**

**Упражнения в парах.**

*1.ОРУ с набивными мячами:*

1. броски мяча двумя руками из-за головы;
2. передачи набивного мяча над собой и партнёру;
3. то же, только после передачи выполнить приседание.

***Учитель:*** «Ребята, передача выполняется при помощи пальцев, при приёме пальцы расставлены и напряжены, передачи выполняются с ловлей».

*2.Упражнения с волейбольным мячом:*

1. передачи мяча сверху и снизу с выходом под мяч;
2. передачи мяча в тройках. Один игрок стоит посередине и выполняет передачи назад, два крайних пасуют только в центр. После нескольких передач игроки меняются позициями.
3. Передачи мяча во встречных колоннах с последующим перемещением в противоположную колонну.

***Учитель:*** «будьте внимательны, давайте точные передачи партнеру, по

возможности страхуйте его, исправляйте ошибки, перемещения из колонны в колонну только с правой стороны.»

**Упражнения в тройках** на отработку техники нападающего удара и передачи:

1. Один игрок дает передачу другому в 3-ю зону, тот выполняет ответную передачу на сетку, чтобы игрок мог выполнить атакующий удар,третий игрок с другой стороны сетки выполняет прием мяча после удара.
2. То же, но третий игрок выполняет блокирование.

***Учитель:*** «игра в тройках требует внимания, реакции и согласованности,

старайтесь выполнять точные передачи и удары точно в определенную зону,

принимающим заранее готовиться к приему, занять правильную позицию.»

Игра в волейбол. Учитель осуществляет судейство игры, перед игрой

напоминает правила.

**Заключительная часть—3 мин.**

1. Построение в шеренгу, подсчет пульса.
2. Подведение итогов, выставление оценок.