**Урок физической культуры в 8А классе**

**Раздел:** Спортивные игры

**Тема:** Приём мяча снизу и подача мяча.

**Время:** 45 минут.

**Инвентарь:** Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка, фишка.

**Место проведения:** МКОУ СОШ №1. Спортивный зал.

**Задачи урока:**

1. Обучение технике приёма мяча снизу.
2. Совершенствование технике нижней прямой подачи.
3. Учебная игра волейбол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание учебного материала** | **Доз-ка** | **Организационные методические указания** |
| Организовать учащихся.Повысить внимание.Развитие скоростных-силовых качеств, координации.Обеспечить готовность мышц верхнего плечевого пояса.Подготовить организм к работе.**Обучение технике приёма мяча снизу.****Совершенство – вание технике подачи мяча.****Учебная игра волейбол.** | 1. **Вводно-подготовительная часть**
2. Построение.
3. Приветствие.
4. Знакомство.
5. Сообщение задач урока.
6. Инструктаж по Т/Б.
7. Строевые упражнения на месте.
* «Нале-во!»
* «Напра-во!»
* «Кру-гом!»
1. Налево в обход шагом - «Марш!»
2. «Бегом-Марш!»
3. Беговые упражнения волейболиста.
* В низкой стойке волейболиста правым боком.
* Тоже, левым боком.
* В низкой стойке волейболиста лицом вперёд.
* В низкой стойке волейболиста спинов вперёд.
* Прыжок ноги в рознь.
* Прыжки прогнувшись.
* Прыжки на 360°.
1. ОРУ в движении.
* Руки в замок, круговые движения.
* Круговые движения в локтевых суставах.
* Круговые движения в плечевом суставе.
* Тоже самое, разноимённо.
1. Специальные упражнения волейболиста.
* Передача мяча сверху правой рукой.
* Передача мяча сверху левой рукой.
* Передача мяча сверху двумя руками.
1. **Основная часть**

**Объяснение:**Приём используется для удержание мяча при атакующих действий или передачи. Самый эффективный приём удержание мяча в игре. Ладонь накладывается друг на друга, большие пальцы вместе направлены вперёд.Подводящие упражнения:* Приём мяча снизу после набрасывание.
* Приём мяча снизу после отскока от пола.
* Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
* Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте.
* Набрасывание умышленно не точно и приём мяча снизу.

**Объяснение:**При подачи мяча атакующая рука отводится назад, пальцы сведены вместе, ноги чуть согнуты в коленном суставе, мяч подкидывается на уровне головы, затем наносится удар атакующей рукой.Подводящие упражнения:* Подача мяча через сетку с линии нападения.
* Подача мяча с линии подачи.

**Описание содержание игры:**На площадки 2 команды, которые играют. В каждой команде 6 игроков, занимают своё положение. Очко получает та команда которая забьёт, мяч упадёт на площадку.1. **Заключительная часть**
2. Построение.
3. Подведения итогов.
 | 9 – 10 мин.30сек.10сек.30сек.1 мин.1-2р.1-2р.1-2р.30сек.30сек.30сек.30сек.30сек.30сек30сек.1-2р.1-2р1-2р1-2р20сек.20сек.20сек.15-17 мин.30сек.4мин.30сек.3 – 4 мин.8 – 9 мин.3 мин. | Голос, чёткий доступный детям.Поворот правой на носке левой пятке.Поворот через левое плечо.Ноги согнуты стойка ниже, взгляд направлен.Спина прямая.Спина прямая.Прыжки выше.Прогнутся в спине.Прыжок активней.Движения активней.Движения активней.Мяч по прямой.Работа кистью активно.Передача точная.Активней работа кистями. Чёткий доступный рассказ детям.Передача точнее. Руки прямые.Ноги согнуты в коленных суставах.Перемещения активней. Точно за спину.Игра начинается по сигналу. Разрешается 3 передачи. Нельзя задерживать мяч. |

Учитель физической культуры: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рожков С.В.