**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.  30сек  30сек.  1-2р.  1-2р  1-2р  1-2р  20сек.  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.