

Рыжов Петр Петрович

Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска «Средняя общеобразовательная школа № 144»

ОТКРЫТЫЙ УРОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 9-М КЛАССЕ ПО
РАЗДЕЛУ «ВОЛЕЙБОЛ»

Тема урока: Волейбол.

Вид урока: Учебно-тренировочный.

Тип урока: Комбинированный.

Продолжительность урока: 45 минут.

Место проведения урока: Спортивный зал БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №144».

Цели и задачи урока:

Образовательные:

1. Воспитание скоростно-силовых качеств с помощью ОРУ. Обучать передаче мяча двумя руками сверху в прыжке;
2. Совершенствовать нападающий удар;
3. Совершенствование техники нижней подачи.

Воспитательные:

1. Воспитание ловкости, дисциплины, творческого отношения к своей деятельности и любви к занятиям физической культурой;
2. Воспитание согласованности действий, владения своими чувствами особенно неприятными эмоциями: укрепление здоровья.



Развивающая:

1. Развитие привычек учебного труда, умение работать в должном темпе.

Инвентарь и оборудование: Волейбольные мячи, свисток.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 12 минут			
	Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока.	1 мин.	Отметить отсутствующих, обратить внимание на внешний вид учащихся
	2. Разновидности ходьбы: -на носках, руки на поясе -на пятках, руки к плечам -на внешних сводах стопы, руки в замок за спиной - на внутренних сводах стопы, руки в замок за спиной	2 мин.	В колонне по одному , дистанция полтора метра
	3. Разновидности бега: -- приставными шагами правым и левым боком -- бег спиной вперед -- бег с ускорениями на отрезках -- с захлестыванием голени сзади -- с высоким подниманием бедра	2,5 мин	Темп средний Ступни не перекашивать
	Ходьба	30 сек	Смотреть через левое плечо Ускорения по свистку Руки сзади в замок Руки вытянуты вперед, согнуты в локтях, ладонями коснуться коленей
	Общеразвивающие упражнения	6 мин	
	И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам, 1-4 круговые движения рук вперед; 5-8 тоже назад.	8 раз	.
	И.п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 рывки руками согнутыми; 3-4 тоже прямыми с поворотом туловища	8 раз	Амплитуда больше
	И.п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 рывки руками правая		Повороты туловища выполнять поочередно



<p>вверху; 3-4 тоже , но левая вверх И. п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 наклон туловище вправо, правая рука вверх, 4-и.п; 5-7 тоже влево; 8-и.п И.п. стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны. 1-4-«мельница»</p> <p>И.п. стойка ноги врозь , руки на пояс. 1- 3 наклон; 4 исходное положение</p> <p>И.п.стойка ноги врозь, руки вперед. 1- мах левой к правой руке; 2- и.положение;3-4- тоже с правой. И.п. –широкая стойка, ноги врозь, руки на бедрах; 1-выпад правой вправо;2- и. п; 3-4-тоже влево.</p> <p>И.П.- Упор лежа. Отжимание</p>	8 раз	вправо и влево
	8 раз	Руки не сгибать
	8 раз	Наклон больше, рука прямая
	8 раз	Больше отводить руку назад
	8 раз	Колени не сгибать
	8 раз	Махи выше
25 раз	Выпад глубже, спина прямая.	
	25 раз	При сгибании рук угол в локте 90 градусов

Основная часть 30 мин

Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	6 мин	Ученики построены в колонны. Девочки и мальчики отдельно выполняют. Выполнить передачи над собой, выпрыгнуть вторую передачу сделать через сетку своему партнеру в прыжке. Передачу в прыжке выполнить точно и в наивысшей точке.
2. Нападающий удар после передачи партнера	7-8 мин.	Класс делится пополам. Колонны выстраиваются на трехметровой линии. Один из команды у сетки, набрасывает



			мячи. Остальные выполняют нападающий удар, подбирают мяч свой и передают его следующему, сам становится в конец колонны. Мячи у игроков в колонне. Они передают мяч игроку, у сетки получают навесную передачу удара и выполняют нападающий удар.
	<p>Совершенствование техники нижней подачи</p> <p>а) нижняя подача в правую и левую части площадки</p> <p>б) подача на точность по зонам площадки</p>	6 мин	<p>Класс делится пополам и располагается вдоль лицевых линий в\б площадки.</p> <p>о\в на согласованность движений рук и ног, на правильность постановки ног.</p>
Заключительная часть 3 мин			
	<p>Построение.</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Домашнее задание.</p>	3 мин	<p>Анализ наиболее встречающихся ошибок.</p> <p>Выполнение подъема туловища из исходного положения, лежа на спине и сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание).</p>



Список используемой литературы

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура: 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2010.
2. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
3. Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский. Волейбол в школе: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989.

