«Утверждаю»

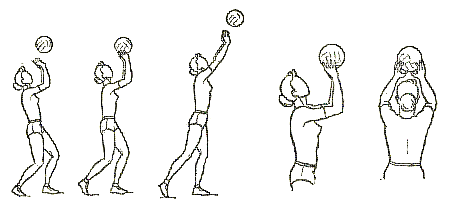
Директор МКОУ «Мюрегинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Арсланалиев К.М.

**Муниципальное казённое учреждение**

**МКОУ «Мюрегинская СОШ»**

**Разработка открытого урока по волейболу для 7 «б» класса Тема: «Передача и приём мяча сверху двумя руками»**



**Дата: 10.04.2020 год**

**Составил: учитель физкультуры**

**Гамидов М.А.**

**2019-2020 уч.год**

**Тема урока:**« Передача и приём мяча сверху двумя руками».

**Цель урока:**

1. Дать необходимые знания о технике выполнения передачи и приёма мяча сверху двумя руками.

2. Обучить навыкам и умениям игры в волейбол.

3. Воспитание чувства коллективизма

4. Развитие физических качеств

**Задачи урока:**

1. Научить технике выполнения передачи и приёма мяча сверху двумя руками.
2. Совершенствовать технику передачи мяча снизу двумя руками.
3. Закрепить передачу и приём мяча снизу и сверху двумя руками в учебной игре.
4. Развивать физические качества: координацию движений, быстроту.

**Оборудование:**волейбольные мячи, свисток

**Место проведения урока:**спортивный зал мсш

**Планируемые результаты урока.**

**Предметные -**овладеть знаниями о технике приёмов, уметь применять полученные знания и изученные технические приёмы игры в волейбол в игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные -**уметь определять цель, ставить и формулировать учебные задачи; осуществлять контроль своей деятельности; анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять ошибки и исправлять их; уметь слушать собеседника и вступать с ним в диалог; уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; уметь работать индивидуально и в группе.

**Личностные -**формировать мотивы учебной деятельности и потребность к ведению здорового образа жизни; формировать ответственность к обучению и уважительному и доброжелательному отношению друг к другу.

**1.Подготовительная часть. 12-15 мин.**

1. Построение.

2. Приветствие.

3. Сообщение задач урока.

4. Вопросы из истории волейбола:

- В каком году и где создали игру волейбол ?

- Кто создал игру волейбол ?

- Повороты на месте, перестроения из одной шеренги в две и обратно.



**Упражнения в движении.**



1. Ходьба – на носках, на пятках руки за голову ( следить за осанкой)
2. Бег в медленном темпе.
3. Беговые упражнения.

- бег левым боком приставными шагами,

правым боком приставными шагами ( следить за положением туловища)

- бег с подниманием бёдер ( руки согнутые вперёд ладонями к низу)

4) Обычный бег с переходом на ходьбу.

5) Упражнения для восстановления дыхания.

Освобожденные ученики: работа с учебным материалом

**Комплекс общеразвивающих упражнений на месте**.



1. И. п. – основная стойка, руки в стороны, 1, 2 – обхватываем туловище руками, 3,4 –и. п. Повторить 6 – 8 раз.

2. Круговые движения плечами.

И. п. – основная стойка: 1- 4 – круговые движения плечами вперёд,

5 - 8 – круговые движения плечами назад.

3. Круговые движения руками.

И. п. – основная стойка, руки в стороны, 1 – 4 – круговые движения руками вперёд, 5 – 8 - круговые движения руками назад. Повторить 4-6 раз.

4. «Мельница».

И. п. – ноги на ширине плеч: наклон вперёд, руки в стороны.

1,2 – поворот туловища влево, 3,4 – поворот туловища вправо Повторить 4 – 6 раз.

5. Упор присев, упор лёжа.

И. п. – основная стойка,.1,2 – упор присев,3 – упор лёжа. 4. – и. п.Повторить 6 – 8 раз.

6. Махи ногами.

И. п. – ноги врозь, руки за голову, 1. – поднять согнутую в колене правую ногу и коснуться локтём левой руки, 2 – и. п. 3.- поднять согнутую в колене левую ногу и коснуться локтём правой руки, 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

7. Сгибание, разгибание рук от пола. ( девочки от гимнастической скамейки)

Выполнить 10-12 раз.

8. Прыжки.

И. п. – основная стойка. Прыжки на двух ногах 12 раз.

9. Приседания – 10 раз

Перестроения в одну шеренгу.

Разбить учащихся по парам.

**Специальные физические упражнения**

- упражнение с мячом для разминка кистей рук - передача мяча в пол – руки сверху на мяче,

- передачи мяча сверху над собой 10-15 раз, передать партнёру.

- упражнения в парах.

**2. О с н о в н а я ч а с т ь. – 25 мин.**

« Передача и приём мяча сверху двумя руками».

- Рассказ

- Показ







(обратить внимание, что когда мяч принимается, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, при выполнении передачи руки и ноги выпрямляются, руки вытягиваются в направлении передачи, следить за тем, чтобы мяч находился на уровне лба).

Описываю технику выполнения передачи мяча снизу двумя руками.

Выполняют упражнения, обращаю внимание на ошибки, если они имеются, и корректирую.

- передачи мяча сверху - одна передача над собой, вторая партнёру (следить за тем, чтобы мяч находился на уровне лба),

- передачи мяча сверху в парах.



- имитация передачи мяча снизу двумя руками,

- передачи мяча над собой 5 раз, передать партнёру,

- передача мяча снизу двумя руками в парах после набрасывания партнёром, - передача мяча снизу двумя руками в стену



- передачи мяча снизу в парах.

( Обратить внимание, что когда принимается мяч, руки вынесены вперёд вытянутыми, кисти рук соединены вместе, образуя «замок»; ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, другая сзади, туловище наклонено вперёд, принимается мяч на предплечье),

- Подвижная игра «Перестрелки» - 5 минут



- Р е ф л е к с и я :

Построение, ходьба с выполнением упражнений для восстановления дыхания.

**3. Заключительная часть – 3-5 мин.**

Построение, подведение итогов.

Выставить оценки(выборочно),указать на ошибки.

**Домашнее задание:**

1. Имитация передачи и приёма мяча снизу и сверху двумя руками.
2. Сгибание и разгибание рук от пола ( девочки от скамейки)
3. Упражнения для брюшного пресса.



Организованный уход.

