

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2"
Г. ДОНСКОЙ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Урок по физической культуре
на тему: «Волейбол»
в 8 классе

Задача урока:

*Внедрение технологии воспитания и образования олимпийского и
параолимпийского
движения в систему образовательных учреждений*

Учитель физической культуры первой
категории: **Белоусов Юрий Викторович**

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

в 8 классе

Тема:	Волейбол
ЦЕЛЬ УРОКА:	
Обучающая	Обучить технике приема и передачи мяча снизу двумя руками
Спортивная составляющая	Обучение правилам игры в волейбол, судейство, жестикуляция арбитров, функции арбитров в бригаде - КОДЕКС ЧЕСТИ СПОРТИВНОГО АРБИТРА - КВАЛИФИКАЦИЯ АРБИТРОВ - ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ АРБИТРА ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАТЧЕЙ - БРИГАДА АРБИТРОВ, ФУНКЦИИ И ЗАДАЧИ - ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ - ПАРАМЕТРЫ ПЛОЩАДКИ
Развивающая	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.
Воспитательная	Воспитание нравственных, волевых и эстетических качеств, умение работать в коллективе.
Оборудование	Волейбольная сетка Волейбольные мячи - 2-0 шт.

Ход урока

Этапы урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
Вводная часть	Построение. Расчет. Сообщение темы и задач урока.	30 сек.	Обратить внимание на здоровье учащихся, форму одежды, ТБ при работе с мячами.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	1.Правила игры	4 мин.	Использовать метод рассказа и показа.
	- Высота сетки (муж. жен.)		
	- Параметры площадки		
	- Игровые зоны (1-6)		
	- Кол-во игроков и правило замены		
	- Зона подачи		
	- Трехметровая линия		
	- Игра от «блока» и сетки		
	- Предназначение «антенн» на сетке	30 сек.	Мяч не терять. Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
	- Основные жесты арбитра	30 сек.	
		30 сек.	
	2. Бег «змейка»: прямо, левым, правым боком. Ходьба.	30 сек. 1 мин.	Выполнять по очереди, мяч не терять. Не наступать на линию.
	3. Прыжки (на правой, на левой, на обеих, прямо,	30 сек. 30 сек. 2 мин.	

	спиной через линию) Ходьба. 4.Мяч снизу бросать через сетку (боком к сетке). Этим же приемом бросать мяч в стену и ловить в прыжке. Мяч бросать прямо, стоя лицом к сетке. В стенку - то же, что в 1-м. Мяч бросать снизу назад, стоя спиной к сетке. В стену - то же спиной. Ходьба на месте.	30 сек. 1-2 мин. 30 сек. 1 мин. 1 мин. 30 сек.	Мяч не терять.
ОСНОВНОЙ ЭТАП	1. Повторение стойки волейболиста. И.п. ст. в/б - мяч слева, справа, спереди, сзади. Скачок вперед, назад, вправо, влево. 2. Имитационные упражнения: постановка рук для приема мяча снизу (показ учителя) и постановка ног из ст. волейболиста.	2 мин. 3 мин. 1 мин. 2 мин.	Стоять на носках, руки согнуты в локтях. Руки параллельно полу, ноги согнуты, плечи вперед Сделать передачу медленно и стать на носки.



	И.п. ст.в/б. - мяч слева, справа, спереди, сзади. Скачок вперед, назад, вправо, влево.	10 раз.	Руки параллельно полу. Плечи подать вперед. Пальцы рук сжаты, кисти опустить вниз. Ноги на ширине плеч, одна нога чуть вперед. Потянуться за мячом. Потянуться за мячом. Ноги согнуты в коленях. Уверенно принять и.п. и сделать передачу.
	3.Передача мяча снизу(показ учителя)	10 раз.	
	И.п. ст.в/б.- мяч слева, справа, спереди, сзади. Скачок вперед, назад, вправо, влево.	10 раз.	
	4.Упражнения с мячами на месте: Упр. для приема мяча снизу: Подбросить мяч вверх перед собой, принять его снизу. Подбросить мяч вверх перед собой, повернуться вправо- влево, принять его снизу. Скачок вперед-назад с приемом мяча снизу.	8 раз. 6 раз.	
		6 раз.	
		10 раз.	
	5. Упражнения с мячами в ходьбе: Подбросить мяч вверх в ходьбе по кругу и принять его снизу. Подбросить мяч вверх перед собой, повернуться вправо- влево, принять его снизу.	10 раз. 10 раз.	
		3 x 10	
		15 x 2	
		3 x 10	

	Скачок вправо-влево 6.Упражнения для передачи мяча снизу: Подбросить мяч вверх перед собой, сделать передачу вверх. Подбросить мяч вверх перед собой, повернуться направо-налево, сделать передачу вверх. 7. Упражнения с мячами в ходьбе: Подбросить мяч вверх в ходьбе по кругу, сделать передачу вверх. Подбросить мяч вверх перед собой, повернуться направо-налево, сделать передачу вверх. Скачок вправо-влево с передачей мяча вверх. 8.Упражнения на месте: Передача снизу над собой. Передача снизу над собой низко-высоко. Игра: кто больше набьет мяч.		
--	--	--	--

Заклуч. часть	Построение учащихся. Подведение итогов. Домашнее задание -история развития волейбола.	30 сек. 1 мин.	Проверить пульс. Объявить оценки.
------------------	--	----------------------	---