

Открытый урок по волейболу в 8 классе

Тема урока: Техника приема и передачи мяча сверху и снизу над собой в игре волейбол

Цель урока – Совершенствование техники выполнения элементов волейбола.

- Задачи:**
1. Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу.
 2. Совершенствовать технику подача и нападающего прямого удара.
 3. Развивать быстроту, ловкость и прыгучесть.
 4. Воспитывать смелость.

Дата: 23.11.2021

Место проведения: спортивный зал.

Время: 40

Инвентарь: сетка волейбольная-1; мячи волейбольные-6; тумба для запрыгивания-1; свисток-1; барьер-2.

№ п/п	Содержание урока	Доз- ка	Методические указания
1	<p style="text-align: center;">Подготовительная часть. (15)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. 2. Рапорт дежурного, приветствие. 3. Сообщение задач урока. 4. Ходьба с переходом на медленный бег, бег приставными шагами, левым и правым боком вперёд (2 мин) Во время бега выполнять имитацию нападающего удара и «блокирование». <p>Бег «ёлочкой»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег к сетке с ускорением, коснуться рукой средней линии. 2. Бег спиной вперёд, от средней линии к лицевой. Вдоль боковой линии, прыжками толчком обеими ногами из приседа до лицевой линии(2-3 серии). <p>Выполнение упражнений на растягивание.</p> <ol style="list-style-type: none"> а) и.п.- основная стойка, вращение рук вперёд и назад; б) вращение туловища влево, вправо; в) и.п. – стоя, ноги как можно шире, присесть на левую и перекат на правую ногу. <p>Блокирование в парах на сетке.</p> <p>Передвижение вдоль сетки приставными шагами, в парах, лицом друг к другу.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>Лопатки сведены, смотреть вперёд; наличие с/формы; выявление больных и освобождённых. Следить за работой рук, выносом маховой ноги, дыхание не задерживать.</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Повторить 2 раз</p> <p>Во время выпрыгивания поднять кисти рук как можно выше над сеткой Повторить 10 раз Повторить 10 раз</p>

Прыжковые упражнения.

1. Прыжок через барьера
2. Прыжок на тумбу
3. Прыжок через барьера.

После прыжков – вис на перекладине (для снятия напряжения – последствия нагрузки на позвоночник)

2

Основная часть (20)

1. Передача мяча в парах

а) передача мяча сверху и снизу на расстоянии 6-7 м друг от друга;

б) приём и передача мяча сверху, в прыжке.

в) передача мяча сверху, приём, передача над головой, а затем партнёру.

2. Передача мяча в тройках. Игрок 1 выполняет передачу мяча игроку 2 и бежит на его место; игрок 2 выполняет передачу игроку 3 и бежит его место и т.д.

3. Передача в группе – 5-6 учащихся. Игрок 1 выполняет передачу мяча игроку 2 и занимает его место. Игрок 2 выполняет передачу игроку 3 и занимает его место и т.д.

4. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Группа учащихся по четыре человека в каждый занимают зоны на волейбольной площадке.

Игрок 1 выполняет передачу игроку 2, которой, принимая мяч, возвращает его высокой передачей игроку 1, тот выполняет нападающий удар через сетку в зону игроку 3, который, принимая мяч, выполняет передачу игроку 4.

Игрок 4, принимая мяч выполняет высокую передачу в зону игроку 3, который нападающим ударом через сетку направляет мяч в зону игроку 1.

5. Совершенствование техники подачи.

Учащиеся становятся за лицевую линию площадки и стараются выполнять прямую верхнюю подачу на точность, посылая мяч

5

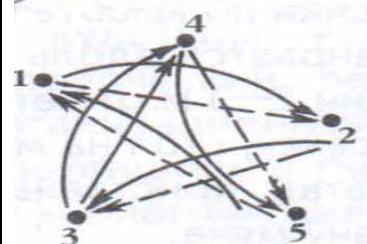
вис на перекладине для снятия напряжения – последствия нагрузки на позвоночник

3

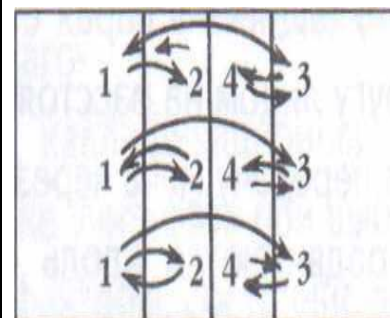
5



3



5



4

Повторить 30 – 35 раз.

на зону 1,6,5.

3 Заключительная часть (5)

1. Построение, поведение итогов урока.
2. Оценки за урок, выявление ошибок, анализ выполнения задач урока.
3. Домашнее задание.
4. Организованный выход из спортивного зала.

1

3

В одну шеренгу.

1

Два упражнения на развитие силы, а также упражнения на развитие гибкости.