

**Открытый урок по физической культуре в 9 классе с использование ЭОР**  
**Раздел спортивные игры: «Волейбол».**

Дата: 16.12.2019 г.

**Подготовил:** учитель физической культуры Снегирев С.В.

**Раздел программы:** спортивные игры

**Тема урока:** верхняя передача мяча в игре волейбол.

**Цель урока:** закрепление техники верней передачи.

**Задача урока:**

- ознакомление с техникой перемещения игроков, верхняя передача с использованием ЭОР;
- развитие координации, ловкости и быстроты;
- воспитание коллективизма и трудолюбия.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, сетка, стойки, ноутбук.

№ п.п	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
<b>Подготовительная часть</b>		<b>10 минут</b>	
1.	Построение, сообщение задач урока.	1 минута	Класс в одну шеренгу- «Становись!»
2.	Различные виды ходьбы: (на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, бег - (с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, приставным шагом - левым, правым боком).	4 – 5 минут	Класс - «Напра-во!», в колонну по одному в обход зала - «Марш!». Следить за работой рук, с соблюдением дистанции и правильным дыханием.
3.	ОРУ на месте: 1). И.п.- О.с. 1 – 2 – руки через стороны вверх 3 – 4 – И.п. 2). И.п.- О.с. 1 – руки стороны, кисти в кулак 3– круговые вращения кистями вперед, назад 3). И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс 1– 2 – наклоны вправо, левую руку вверх 3– 4 – наклоны влево, правую руку вверх	5 минут  4 – 6 раз  4 – 6 раз  6 – 8 раз	В одну шеренгу – «Становись!».  Глубокий вдох.  Руки в локтях не сгибать.  Выполнять в одной плоскости.

	<p>4). И.п. – руки на пояс  1– 2 – повороты туловища вправо  3– 4 - повороты туловища влево</p> <p>5). И.п. – О.с.  1– полувыпад вправо, руки вперёд  2– И.п.  3– полувыпад влево, руки вперёд  4– И.п.</p> <p>6). И.п. – руки вперёд  1– 2 – поочерёдные махи ногами  И.п. – О.с.7). И.п. – руки на пояс  1– прыжки на одной и другой ноге поочерёдно, на обеих ногах</p>	<p>4 – 6 раз  4 – 6 раз  4 – 6 раз  30 секунд</p>	<p>Голову не поворачивать.  Спину держать прямо.  Ноги в коленях не сгибать.  С максимальным выпрыгиванием вверх.</p>
	<b>Основная часть</b>	<b>30 – 32 минуты</b>	
4.	Перемещение приставными шагами( правым-левым боком) с элементами челночного бега.	2 – 3 минуты	<p>Ориентировкой служат лицевые, трёхметровые и середина разметки волейбольной площадки.  По звуковому сигналу учителя.  Адрес ссылки в Интернете:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VZO2rPItoOI&amp;t=8s">https://www.youtube.com/watch?v=VZO2rPItoOI&amp;t=8s</a>  Ссылку открывает обучающийся освобожденный от занятия по медицинской справке.  Показ с комментариями.  Уточняется положение рук, движение в плечевых, локтевых суставах, работа ног.  Следить за правильным положением пальцев.  Работа в парах. Следить за согласованностью работы ног и рук. Мяч должен четко лететь высокой дугой на лоб принимающему партнёру.</p>
5.	Бег лицом вперёд, спиной вперёд, с ускорение по диагонали.	2 – 3 минуты	
6.	Для закрепления техники верхней передачи в игре волейбол ученикам демонстрируется видеоролик с указанием ошибок. После просмотра учитель сам демонстрирует технику верхней передачи мяча. Имитационные упражнения.	12 – 14 минуты	
	Передача над собой.	1 – 2 минуты	
7.	Прием-передача мяча с партнером.	1- 2 минуты	
		1 -2 минуты	
8.		3 – 5 минут	
9.			
	<b>Заключительная часть</b>	<b>3 – 5 минут</b>	
10.	Упражнения на восстановление дыхания	1 – 2 минуты	<p>В произвольном передвижении  Выделение наиболее активных и способных учеников, указание на допущенные ошибки, домашнее задание.</p>
11.	Подведение итогов урока	1 – 2 минут	