

**Открытый урок по физической культуре в 7 классе с использованием ЭОР  
По разделу спортивные игры: «Волейбол».**

**Подготовил:** учитель физической культуры Еремичева Г.С.

**Раздел программы:** волейбол.

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

**Цель урока:** закрепление техники верхней 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.

1	2	3	4
	4). И.п. – руки на пояс 1 – 2 – повороты туловища вправо 3 – 4 - повороты туловища влево 5). И.п. – О.с. 1 – полувыпад вправо, руки вперёд 2 – И.п. 3 – полувыпад влево, руки вперёд 4 – И.п. 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	4 – 6 раз   4 – 6 раз  4 – 6 раз  30 секунд	Голову не поворачивать.   Спину держать прямо.  Ноги в коленях не сгибать.  С максимальным выпрыгиванием вверх.
<b>Основная часть</b>		<b>30 – 32 минуты</b>	
1.	Перемещение приставными шагами( правым-левым боком) с элементами челночного бега.	2 – 3 минуты	Ориентировкой служат лицевые, трёхметровые и середина разметки волейбольной площадки.
2.	Бег лицом вперёд, спиной вперёд, с ускорение по диагонали.	2 – 3 минуты	По звуковому сигналу учителя.
3.	Для закрепления техники верхней передачи в игре волейбол ученикам демонстрируется видеоролик с указанием ошибок. После просмотра учитель сам демонстрирует технику приема и верхней передачи.	2 – 4 минуты  1 – 2 минуты	Адрес ссылки в Интернете: <a href="http://www.youtube.com/watch?v=lQbpg0oQNUU">http://www.youtube.com/watch?v=lQbpg0oQNUU</a> Ссылку открывает освобожденный от занятия по справке. Показ с комментариями.
4.	Имитационные упражнения.	1- 2 минуты	Уточняется положение рук, движение в плечевых, локтевых суставах, работа ног.
5.	Передача над собой.	1 -2 минуты	Следить за правильным положением пальцев.
6.	Прием-передача мяча с партнером.	3 – 5 минут	Работа в парах. Следить за согласованностью работы ног и рук. Мяч должен четко лететь высокой дугой на лоб принимающему партнёру.
7.	Учебная игра «Волейбол» с правилами.	10 – 12 минут	Воспитание коллективизма, взаимовыручки.
<b>Заключительная часть</b>		<b>3 – 5 минут</b>	
1.	Упражнения на восстановление дыхания	1 – 2 минуты	В произвольном передвижении
2.	2. Подведение итогов урока	3 – 5 минут	Выделение наиболее прилежных учеников, указание ошибок, задание на дом.