

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ

ДЛЯ 5-х КЛАСІВ

МОДУЛЬ: ВОЛЕЙБОЛ

План-конспект уроку для 5-го класу

Модуль: Волейбол

Тема уроку: *Передача м'яча зверху двома руками на місці*

Завдання уроку:

Освітні завдання :

1. Ознайомити учнів із правилами гри у волейбол та правилами ТБ.
2. Вивчення техніки виконання верхньої прямої передачі і прийому зверху двома руками.
3. Удосконалення техніки передачі двома руками зверху за допомогою рухливих ігор та естафет з елементами волейболу.

Оздоровчі завдання:

1. Розвивати у дітей фізичні якості: швидкість, силу, стрибучість, спритність, кмітливість, точність та координаційні здібності.

Виховні завдання :

1. Виховувати в учнів навички колективних дій за допомогою рухливих ігор та естафет з елементами волейболу .

Мета уроку: виховувати в учнів любов до волейболу, свідоме ставлення до занять фізичною культурою і спортом, сприяти зміцненню здоров'я учнів засобами ігор, естафет, вправ, виховувати завзятість, дисциплінованість, почуття товарищескості, взаємодопомоги, здатність долати втому, а також потребу в систематичних заняттях фізичною культурою та спортом.

Місце проведення: спортивний зал.

Очікувані результати:

<i>Учні повинні знати:</i>	<i>Учні повинні вміти:</i>
Як контролювати свій стан здоров'я, рахуючи частоту ЧСС.	Виконувати передачі і прийом м'яча зверху двома руками.

Інвентар: волейбольні м'ячі, журнал, секундомір, фішки, координаційна драбина., ноутбук, музичні колонки , мультимедійний проектор, мультимедійна дошка.

Тип уроку: комбінований з вивченням нового матеріалу.

Метод навчання: інформаційно - рецептивні, інтегрований, ігровий, метод змагання, метод вправи, робота в групах

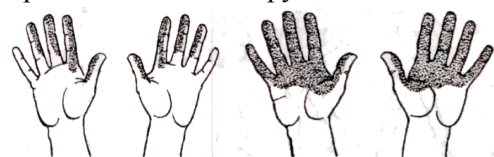
ХІД УРОКУ

Зміст уроку	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
Підготовча частина (16хв.)		
1.Організований перехід до місць занять	30 сек.	Дистанція до 0,5 м. До місця шикування йти в колону по одному стройовим кроком.
2. Шикування в одну шеренгу, привітання. Здача рапорту. Техніка безпеки. Інформація з теорії предмета Вчитель: Сьогодні ми ще раз повторимо правила гри у волейбол. Бліц-турнір: Яка стандартна площадка у волейболі? Які ви знаєте передачі та прийоми у волейболі? Скільки у волейболу існує подач? Чи можна торкатися волейбольної сітки руками? Висота волейбольної сітки?	3 хв.	На місці шикування розташуватися в одну шеренгу. Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Усна перевірка домашнього завдання (розвиток фізичних якостей волейболіста).
3. Повідомлення завдань уроку	15 сек.	Завдання на урок повідомити, пояснити.
4. Вимірювання ЧСС за 15 секунд	15 сек.	В стані значних фізичних навантажень – 160-170 ударів за хв. 10-12 років мінімальний 60, середній 80, максимальний 100 ударів за хвилину  Правильне вимірювання ЧСС Норма – 15-25 ударів за 15 с.
5.Організуючі вправи: Повороти на місці - право-руч! - ліво-руч! - кругом!	30 сек.	Повороти на місці виконувати чітко й одночасно Чітке виконання команд, правильна постава Дистанція два кроки

Зміст уроку	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
6. Різновиди бігу з завданням: - звичайний; - змійкою; - спиною вперед; - по діагоналі.	1 хв.	Зберігати стрій, не обганяти один одного. Дистанція – 1 м. Темп повільний.
7. Ходьба з виконанням вправ на відновлення дихання	10 сек.	Темп виконання вправ – повільний. Руки вгору – вдих, руки вниз – видих
8. Різновиди ходьби: - на носках, руки вгору; - на п'ятках, руки на пояс; - на зовнішньому та внутрішньому боці стопи, руки в сторони;	30 сек. 1 круг	Фронтальний метод. Інтервал 2-3 кроки. В колону по одному дистанція 1,5-2 м. Тримати спину рівно. Слідкувати за поставою. Одночасно розминати кисті рук з м'ячами За сигналом учителя учні починають виконувати вправу. Темп повільний, дихання не затримувати
9. Перешикування в три колони Загальнорозвивальні вправи з м'ячами на місці: - оберти м'яча навколо голови в праву і ліву сторони; - м'яч за головою, лікті в сторону. Повороти тулуба вправу і ліву сторони; - м'яч спереду на витягнутих руках. Оберти м'яча прямими руками вправу і ліву сторони; - м'яч спереду на витягнутих руках. Оберти м'яча вгору вниз;	4 хв 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів 8-10 разів 8-10 разів 8-10 разів	Тримати тулуб рівно Темп середній. Тримати тулуб рівно  Темп середній. Руки в ліктьових суглобах не згинати  Темп середній. Руки в ліктьових суглобах не згинати

Зміст уроку	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
- м'яч спереду затиснутий між зап'ястями. Руки в ліктях зігнуті. Колові оберти руками таким чином що затиснутий м'яч перекочувався вперед і назад; - оберти м'яча навколо тулуба вправу і ліву сторони; - нахили вперед-вниз до підлоги; - широка стійка. Пронес м'яча (у вигляді вісімки) між ногами на висоті колін вправу і ліву сторони; - стійка ноги разом, нахил тулуба вперед-вниз. Котіння м'яча по підлозі навколо стоп в праву і ліву сторону;		 Темп середній. Слідкувати за рухами м'яча  Темп середній. Тулуб намагатися тримати рівно. Ноги разом, в колінах не згинаються. М'ячем торкнутися підлоги  Темп середній. Голову не опускати. Здійснювати зоровий контроль за м'ячем  Темп середній. Виконувати вправу без зорового контролю за м'ячем

Зміст уроку	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
		
10.Різновиди бігу з м'ячами: - з високим підйманням стегна, м'яч навкруги тіла; - так само тільки спиною вперед; - з закиданням гомілки назад, м'яч так само; - теж так само тільки спиною вперед; - приставним кроком лівим та правим боком; - випад по чергово з правої, потім з лівої ноги; - приставним кроком з доторканням м'яча двома руками підлоги (ялінкою); - вправи на відновлення дихання	3 хв.	Клас перешиковується в дві шеренги, спочатку виконують вправу перша, потім друга шеренга. Вправи виконуються тільки по свистку Темп середній Виконувати за командами. Виправляти помилки: вказівкою, порадою, зауваженням, повторним поясненням. Кожну вправу виконувати тільки до середини залу, потім наступна Під час випаду руки з м'ячем вгору. Два кроки в ліво, два кроки в право
11. Різновиди стрибків за допомогою координаційної драбини: – стрибок в середину квадрату, ноги разом до кінця драбини; - стрибок в середину квадрату, потім стрибок ноги нарізно приземленням за драбину; – стрибок в середину квадрату на правій нозі, - так само тільки на лівій нозі до кінця драбини; - стрибки на одній нозі в середину квадрату, потім ноги нарізно приземлення за драбину; - у кожний квадрат - стрибки з підйманням коліна до грудей ;	3 хв. 5 разів	Формувати правильні дихальні цикли під час стрибків. Після кожної вправи прискорення до фішки, торкаючись їх рукою. Виконується одна серія кожної вправи Виконувати за командами та по свистку
12. Вправи на відновлення дихання	30 сек.	Руки вгору – вдих, руки вниз – видих
Основна частина (24хв.)		
1. Передача м'яча на місці в парах: - підкидання і ловіння м'яча з поворотом на 360 градусів; - підкидання і ловіння м'яча з присідом;	5 хв. 15-20 разів на пару	Перешикування в дві колони Вправи на засвоєння техніки прийому та передачі м'яча зверху

Зміст уроку	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
Перехід к основній техніці передачі над собою: - сидячи в парах; - стоячи в парах; - передача м'яча зверху після підкиданню партнеру. 2. Передача м'яча через сітку двома руками зверху: - одна передача над собою, друга передача партнеру через сітку; - передача м'яча після підкидання партнеру		 Положення кистей рук і розташування пальців на м'ячі, під час передачі м'яча Звернути увагу на положення рук, ніг, обов'язково пружинка та слідкувати за виконанням вправи. Вправа на точність передачі м'яча зверху Перешикування в дві колони Прийом м'яча двома руками  Сліди на долонях після правильного прийому м'яча Сліди на долонях після неправильного прийому м'яча
Підвідна естафета з елементами волейболу для навчання та вдосконалення техніки передачі м'яча зверху: 3. Спортивна естафета «М'яч капітану» - з підкиданню м'яча; - з передачею зверху; - з координаційною драбиною.	5 хв.	Команди шикуються в дві колони не менше ніж в 1 м один від одного. До них обличчям на відстані, встановленому вчителем, встають капітани з м'ячом в руках. Перед колонами і капітанами з дистанцією 5 м висить волейбольна сітка. За сигналом перший хто в колоні біжить до капітана та робить передачу зверху двома руками через сітку, а капітан дає зворотну передачу гравцю, який після нею вертається і передає м'яч другою учню та стає в кінець колони. Ті виконують зустрічну передачу і йдуть в кінець колон. Естафета закінчується, коли всі учасники виконують передачу своїм капітанам. Виграє команда та, котра раніше виконала завдання. Правила 1. Забороняється наступати на обмежувальну лінію. 2. Не дозволяється порушувати черговість виконання передач в колонах і пропускати передачі. 3. При невдалому виконанні учень повторює передачу. 4. При падінні м'яча підбирає той, кому була адресована передача. 5. Після закінчення естафети перші підіймають м'ячі над головою.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
		6. Можна порекомендувати менш підготовлених учнів ставити в початок колон - тоді їм буде легше виконати передачу.
Підвідна естафета з елементами волейболу для навчання та вдосконалення техніки передачі м'яча зверху 4. Естафета «М'яч в обручі»	5 хв.	Команди стоять у колонах перед обмежувальною лінією. Перед кожною колоною лежать 3-4 обруча в 3 м один від одного. У кожному обручі знаходиться волейбольний м'яч. За сигналом направляючі в колонах біжать до першого обруча, беруть м'яч, встають в обруч і виконують верхню передачу над собою, потім ловлять м'яч, кладуть його в обруч і біжать до наступного. Виконуючи верхню передачу у всіх обручах, гравці біжать до своїх команд, передають естафету наступним учасникам і йдуть в кінець колон. Коли останній учасник повертається до своєї команди, всі учні в колонах піднімають руки, сигналізуючи про завершення естафети. Правила гри: 1. Забороняється наступати на обмежувальну лінію. 2. М'яч при верхній передачі повинен злетіти на висоту не менше 1 м над головою гравця. 3. Якщо м'яч викотиться із обруча, учасник естафети повинен сам повернути його на місце.
Підвідна гра з елементами волейболу для навчання та вдосконалення передачі зверху двома руками. 5. Спортивна гра «М'яч ведучому»	4 хв.	Правила гри: Учні створюють два або три кола. У центрі кожного стоїть ведучий. По свистку вчителя, він кидає м'яч по черзі своїм партнерам – ті повертають йому м'яч. Отримавши його від останнього гравця, ведучий підіймає м'яч угору. Виграє команда, яка допустила найменшу кількість падінь м'яча на землю і раніше закінчила перекидання.
Підвідна гра для вдосконалення координації рухів, тренування уваги та спритності. 6. Спортивна гра «Хто переможець»	5 хв.	Правила гри: У кожного учня в руках м'ячі, крім одного. Всі кладуть м'ячі на середину поля, роблячи круг. Починає грати музика, діти роблять три кроки назад від м'ячів та починають рухатися приставним кроком. Коли музика переривається, учні швидко беруть м'яч, а кому м'яча не вистачило, той вибуває з гри і забирає за собою м'яч. Так продовжується гра до того часу, поки не залишиться останній учень. Він і є переможець.
Заключна частина (5 хв)		
1. Повільний біг. вправи на гнучкість та відновлення дихання: 1) - в. п. о. с. ноги на ширині плеч, руки на поясі:	2 хв. 4 рази	Зміна темпу за сигналом учителя. Коліна під час вправи не згинаються.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
1- доторкнутися двома руками до правої ноги; 2 - посередині; 3 - до лівої ноги; 4 – повернутися в о. с. 2) - в. п. о. с ноги на ширині плеч, руки на поясі: 1 – нахили вперед 3 рази 2 - нахили назад, прогнувши спину; 3. – повернутися в о.с. 3) – в. п. о. с. ноги разом, руки вниз: 1 – випад вперед на праву ногу, 8 пружинистих рухів; 2 – повернутися в о. с.; 3 – випад вперед на ліву ногу, 8 пружинистих рухів; 4 – повернутися в о. с. 4) – в. п. о. с. ноги разом, руки вниз: 1 - випад в праву сторону, руки також в сторону, затриматись 5 секунд; 2 – повернутися в о. с. 3. – випад в ліву сторону, руки також в сторону, затриматись на 5 секунд; 4 – повернутися в о. с.	4 рази 2 рази 2 рази	Спина пряма, прогнутися як можна далі Під час випадку спину тримати рівну, руки знаходяться на підлозі Спина пряма, руки тримати рівно
2. Шикування в одну шеренгу. Підведення підсумків уроку Рефлексія: - Я дізнався... - Зрозумів... - Навчився... - Найбільші труднощі відчував... - Я не вмів, а тепер вмію...	1 хв.	Відмітити кращих учнів. Поставити оцінки Залучання учнів до самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі
3. Домашнє завдання		Повторити правила гри у волейбол та стрибки на скакалці.
4. Повторне вимірювання ЧСС за 10 секунд	1 хв.	 Норма 15-25 ударів за 15 секунд
5. Організований вихід із місця заняття	1 хв.	В колону по одному Презентація до уроку додається на електронному носії.