

План – конспект уроку №_____
Для учнів _____ класів Запорізької гімназії №11
Місце проведення: спортзал

Дата проведення
Модуль: Волейбол .

Дидактична мета:Формування рухливих навичок та вмінь з техніки гри в волейбол

Розвиваюча мета:Фізичний та особистісний розвиток учнів за допомогою гри в волейбол.

Пізнавальна мета:Засвоєння правил гри в волейбол, техніки безпеки на уроці з волейболу.

Виховна мета:Створення умов для поліпшення мотивації учнів до занять фізичною культурою, гри в волейбол та покращення ставлення до особистого здоров'я.**Особистісно-значима для учнів мета:**Підготовка до тематичної атестації, оцінювання досягнень учнів.

Завдання уроку: 1. Скласти уявлення про правила гри у волейбол, техніку безпеки.

1. Сприяти формуванню техніки гри у волейбол(передача, подача м'яча, жонглювання) та тактики(перехід гравців, постанова, гра третього номеру).
3. Сприяти формуванню в учнів навичок самостійної діяльності засобами фізичних вправ щодо розвитку спритності , сили та координації рухів учнів
- 4.Сприяти формуванню позитивного ставлення учнів до занять фізичними вправами ігрової спрямованості шляхом створення позитивного емоційного настрою під час вправлення.

Інвентар: волейбольний, тенісний м'яч Лото , картки, кросворд

Ход урока

Этапы урока		Частная задача этапа	Дози-ровка	Организационно-методические указания
Деятельность учителя	Деятельность учащихся			
1. Подготовительная часть. 12 мин.				
Сообщение учащимся задач урока, средств и методики оценивания. Психологический настрой детей на предстоящее занятие, проверка пульса.	Восприятие объяснения учителя.	Организовать детей к уроку.	1 мин	Построение в шеренгу, проверка наличия спортивной формы, готовности к уроку, выявление больных. Формы организации: поточная, в парах, по отделениям, индивидуальная. Замер ЧСС. Считать за 6 сек, умножить на 10. каждый ученик запоминает свою цифру. Распределение на группы здоровья: основная-1 отделение, подготовительная- 2 отделение, специальная- работает по карточкам, освобожденные от урока- складывают пазлы, лото, разгадывают кроссворд, заполняют карточку-«Пусти стрелу».
Проведение ОРУ в движении и упражнений на формирование осанки и коррекции плоскостопия. Ходьба 1) на носках, руки вверх, вращения кистями; 2) на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями; 3) на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя – и.п.; 4) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх;	Выполнение ОРУ в движении и упражнений на формирование осанки и коррекции плоскостопия.	Подготовить запястные, коленные и голеностопные суставы к работе в основной части урока.	10 мин по 4 об. 0,5 круга по 4 об. 0,5 круга 0,5 круга	Влево, вправо. Восьмёркой Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения. Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением

5) перекатом с пятки на носок, левая рука вверху, правая внизу,			0,5 круга	упражнений в движении.
---	--	--	-----------	------------------------

<p>Перестроение для бега в движении во встречных колоннах.</p> <p>Бег в медленном темпе; передвижение приставными шагами левым и правым боком в стойке волейболиста; скрестный шаг левым(правым) боком; бег спиной вперед.</p>		<p>Подготовить организм детей к работе в основной части урока.</p>	<p>30 сек 3 мин</p>	<p>Упражнение на внимание при перестроениях. Перестроиться в два круга: мальчикам по росту, девочкам – по имени в алфавитном порядке.</p> <p>Мальчики бегут по внешнему кругу в быстром темпе, девочки – по внутреннему кругу в среднем темпе. Сигнал к смене бега подаётся хлопком ладоней- 1 хлопок медленный бег, 2 хлопка- ускоренный, 3 хлопка- шагом.</p>
<p>Ходьба с выполнением дыхательных упражнений и получением мячей</p> <p>Специальные дыхательные упражнения Дышать через нос, рот плотно закрыть. Повторять с ритмичными интервалами согласные звуки Б, В, Н, Т, Ж, Ш, Ф воздух как бы выталкивается через нос. Проведение ОРУ с мячами.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Подбросить мяч вверх, поймать правой рукой.,то же левой рукой. 2) Ударить мяч о пол – поймать. 3) Жонглирование мячом. <p>4) Мяч положить на пол- выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа, грудью касаться мяча.</p> <p>5) Приседания с мячиком и броски партнёру при вставании.</p>	<p>Выполнение ОРУ с набивными мячами</p>	<p>Развивать внимание, укреплять мышцы рук, ног брюшного пресса и спины.</p>	<p>1 мин 2 мин 4 мин 6-8 раз 6-8 раз</p>	<p>Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить наклон, одновременно выдыхая ртом со звуком У-У-Х! выдох должен быть длиннее вдоха.</p> <p>Внимание сосредоточить на органах дыхания. Эффект: обеспечивает эффективную вентиляцию легких.</p> <p>Упражнение выполняется в парах. Встать напротив друг друга поперёк зала на расстоянии 3 м.</p> <p>Обратить внимание учащихся на движение кистей, включать в работу мышцы брюшного пресса, волан провожать прямыми руками. Рука прямая, хлесткое движение кисти; нога, противоположная бросающей руке выставлена</p>

6) Броски мяча в прыжке в цель. Правила игры в волейбол			8-10 раз 4-6 раз 1 мин	вперёд. Бросок выполнять за счёт согласованной работы ног и рук, вперёд не наклоняться, провожать волан прямыми руками от плеча. Вести контроль над выполнением упражнений словесно и индивидуально, подходя к каждой паре Прилагается лото, карточка»Пусти стрелу», кроссворд
	Подсчёт пульса. Сравнение с начальным значением.		1 мин	Деление учащихся на отделения. I отделение –учащиеся – основная группа, II отделение – учащиеся подготовительной группы. Выдача мячей - один на пару в I отделении, один на четвёрку – во II отделении.
1. Основная часть (30 мин)				
<i>I отделение.</i> 1) Передачи мяча в сверху двумя руками- жонглирование над собой 2) Передача мяча в парах на расстоянии 3-5 м - передача партнеру. 3) Передачи через сетку. <i>II отделение.</i> 1) Передачи мяча во встречных колоннах с последующим перемещением в конец своей колонны. 2) Передачи мяча во встречных колоннах с последующим перемещением в противоположную колонну. 3) Передачи мяча в колоннах через сетку присесть -встать	Взаимооценка.	Совершенствование приёма мяча сверху и снизу	8 мин	1 отделение- передача ,2отделение- подбросить мяч вверх над собой- передача мяча волейбольная. После выполнения каждого упражнения учащиеся оценивают действия друг друга. Чередовать высоту передачи мяча. Своевременно определять способ передачи. Меняться ролями после выполнения 10 ударов. Акцентировать внимание на движении кисти, , добиваться сопровождения мяча рукой., согласования работы рук и ног Во время выполнения учащимися задания, натянуть сетку.

1) Подачи с 3 м от сетки. 2) Подачи с 5 метров. 3) Подачи с изменением траектории полета мяча.	Взаимооценка.	Повысить уровень технической подготовки при выполнении подачи волана.	7мин	Упражнение выполняется в парах. Акцентировать внимание, что высокое подбрасывание отрицательно влияет на точность подачи. Попасть точно по мячу верхней частью кисти, согласовывать работу ног и рук, направлять подачу под углом 45гр. Правила подачи: 1.нельзя наступать на линию,2. Нельзя подбросить мяч и поймать.3.нельзя подбросив мяч , чтобы он опустился за линию подачи, только перед линией подачи- тогда можно выполнить переподачу.4.нельзя подавать мяч в сетку.5.нельзя подавать мяч в аут- за придины площадки 6.нельзя во время подачи толкать мяч
Нижняя прямая подача на точность. «Малюк бол»	Оценивание.	Учёт выполнения нижней прямой подачи на точность.	15 мин	Выполнение 6 подач каждым учащимся . Использование приемов волейбола, переход, правила подачи, счет.
1. Заключительная часть (3 мин)				
Успокаивающее дыхание: Вдох - выдох - пауза 4 с - 4 с - 2 с 4 с - 5 с - 2 с 4 с - 6 с - 2 с Снижение ЧСС, подготовка к следующему уроку.	Выполнение дыхательных упражнений.		1 мин	Построение в круг. Релаксация: представьте себя на берегу моря, светит солнце вам приятно, вы не чувствуете усталости, вы бодры и полны сил. Подсчёт пульса; Сравнить полученные значения ЧСС с начальными.

<p>Подведение итогов урока.</p> <p>Рефлексия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - всем ли понятны критерии оценки? - все ли согласны с выставленными отметками? - чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону в выполнении упражнений с мячом? - у кого-то появился интерес к волейболу? - выполнены нами поставленные задачи? 		<p>Организованное завершение урока.</p>	1 мин	<p>Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность; отметить организацию работы по отделениям, зачитать выставленные отметки.</p> <p>Отмечать ответы учащихся и учитывать их на следующих уроках.</p>
<p>Домашнее задание.- индивидуально по карточкам</p> <p>Организованный уход из зала.</p>			1 мин	<p>Подготовка к тестированию: поднимание туловища - 20-30 раз, подтягивания (м) – 8 раз, сгибание рук в упоре лежа (д) – 10 раз, наклоны вперёд с доставанием пола кистями.</p>

Додаток №1

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Условия правильного выполнения является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения. Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперед - вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно обхватывают мяч, образуя своеобразную воронку (момент приема).

Из исходного положения руки выполняют встречное движение к мячу, заключающееся в перемещении кистей рук вперед - вверх за счет разгибания ног в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Соприкосновение с мячом отрывистое, ударное и осуществляется пальцами. После вылета мяча руки продолжают сопровождающее движение, и затем игрок занимает стартовую стойку или выполняет перемещение.

Основная нагрузка при передаче падает на указательные и средние пальцы.

Ошибки при верхней передаче мяча двумя руками:

Неустойчивое положение игрока, кисти рук находятся на уровне лица или ниже;

Несимметричное положение кистей в момент касания мяча;

Большие пальцы направлены вперед;

Мяч встречается не впереди, а за головой;

Пальцы рук слишком напряжены или расслабленны;

Кисти не сопровождают мяч;

Отсутствует согласованность в движениях ног, туловища и рук.

Додаток №2

Подводящие упражнения для изучения передачи мяча двумя руками над собой

- 1) Ловля и бросок набивного мяча в средней и низкой стойках в парах.
- 2) Броски набивного мяча над собой и ловля.
- 3) Ловля набивного мяча на месте и после различных перемещений в сочетании с броском мяча вперед-вверх, над собой, назад.
- 4) В парах. Один подбрасывает мяч вверх и верхней передачей посыпает партнёру, тот ловит и выполняет то же самое. Следить за принятием стойки и отбиванием мяча пальцами на уровне лица.
- 5) В парах. Один игрок набрасывает мяч партнёру, который верхней передачей возвращает ему мяч обратно.
- 6) Игроки стоят в колонне по одному, учитель посыпает мяч несильным ударом одной руки, прием мяча сверху.

Додаток №3

Инструкция по волейболу

МОЖНО выполнять на уроке	НЕЛЬЗЯ



Додаток №4

ЛОТО К ТЕМЕ: ВОЛЕЙБОЛ

ГОЛ Двумя руками сверху И снизу	два блокирование	ГОЛ Прямая и боковая нижня	Нападающий удар Защита нападение
---	-------------------------	-----------------------------------	---

сверху за спину		прямая верхняя	
-----------------	--	-------------------	--

Додаток 4

Касание сетки игроком – это...?	Разница счета для окончания партии составляет -...?	Если игрок наступил на линию во время подачи –это..?	Назвать прием нападения в волейболе
Какие виды передачи мяча вы знаете?	Назвать прием защиты	Какие виды подачи мяча вы знаете?	Какие тактические приемы вы знаете?

Размер волейбольной площадки	Количество игроков в волейбольной команде	До какого счета продолжается игра в волейбол	Сколько передач может сделать команда на своей половине
-------------------------------------	--	---	--

Додаток №5 (1)для специальной медицинской группы

Массаж ушных раковин

1. Оттягивание ушных раковин вниз и чуть назад.
2. Оттягивание ушных раковин вверх и чуть назад.
3. Оттягивание ушных раковин в стороны.
4. Круговые движения ушных раковин.
5. Прижимаем ладони к ушам.

Упражнения для суставов рук

Лучезапястный сустав

1. Кисти сжимаем в кулак (хватательные движения, ладони вверх)
2. Шелбаны.
3. Последовательное сжимание пальцев.
4. Ладонное сгибание.
5. Сгибание к большому пальцу.
6. Сгибание к мизинцу.
7. Круговые движения кистями.

Локтевой сустав

“Арлекин” Плечевой сустав
1. “Пропеллер” 2. “Паровозик” 3. Плечи верх-вниз.

Упражнения для суставов ног

Голеностопный сустав1. Носок на себя 2. Стопа смотри внутрь 3. Стопа смотрит наружу 4. Круовое движение стопы в суставе.

Коленный сустав 1. Круговое движение в коленном суставе в разные стороны.

2. Круговое движение в коленном суставе в одну сторону. 3. "Кузнецик" 4. "Циркуль"

Тазобедренный сустав1. Приведение и отведение бедра 2. "Канкан" 3. "Пингвин"

Пояснично-крестцовый отдел1. "Тянемся к солнцу" 2. "Срываем яблоки"

Додаток 6

ІНСТРУКЦІЯ № з безпеки життєдіяльності учнів під час занять із спортивних ігор .

1. Загальні вимоги.

1.1. Вивчати та постійно дотримуватись інструкції з техніки безпеки та дисципліни під час занять із спортивних ігор.

1.2. Можливі види аварійних ситуацій під час проведення занять із спортивних ігор:

- падіння,- слизька підлога, - погане закріплення спортивного обладнання,- забиття, подряпини,
- вивіхи суглобів,- розтяг зв 'язок, м'язів,- переломи кісток,- різани рани, тощо...

2. Вимоги безпеки перед початком занять :

2.1. Взуття учнів має бути на підборах, що виключають ковзання, має щільно облягати ногу та не заважати кровообігу.

2.2. Одяг має бути спортивним та не заважати рухам.

2.3. До місця заняття учні йдуть у супроводі вчителя.

3. Вимоги безпеки під час занять :

3.1. Забороняється одягати прикраси (каблучки, сережки, значки, годинник, окуляри), користуватись мобільним телефоном.

3.2. Нігти мають бути коротко обрізаними.

3.3. Обов'язково виконувати та дотримуватися правил спортивних ігор.

3.4. Навчальну спортивну гру розпочинати тільки після розминки в основній частині уроку.

3.6. Під час гри у волейбол забороняється:

- передавати м'яч понад сіткою,

- подавати м'яч без команди,

- бити по м'ячу ногою,

- відбивати м'яч кулаком та грати однією рукою,

3.7. Під час гри у волейбол пальці при прийомі м'яча тримати широко роздвинутими та приймати його на перші фаланги пальців, руки тримати навпроти обличчя. Не подавати м'яч без команди та тоді, коли в учня відвернута увага.