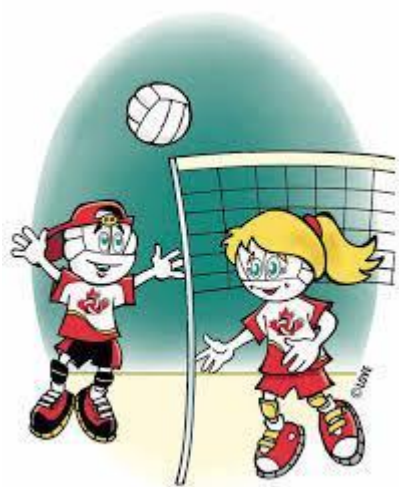


Конспект уроку з фізичної культури для учнів

15 групи

Модуль: «Волейбол»



Розробив:

Керівник фізичного виховання

Кулаков Олексій Михайлович

Лісоводи 2023р.

Модуль: Волейбол

Мета: Розвивати морально-вольові якості, силу волі, взаємодопомогу, колективізм. Збереження та зміцнення здоров'я учнів. Виховувати інтерес і прагнення до фізичного вдосконалення.

Завдання:

1. Історія виникнення сучасного волейболу
2. Повторення техніки виконання прийому та передачі м'яча зверху та знизу двома руками.
3. Вдосконалити техніку виконання верхньої та нижньої прямої подачі.
4. Сприяти розвитку швидкісних якостей методом естафети.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: волейбольні м'ячі, сітка волейбольна, свисток.

Хід уроку:

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Підготовча (10-12хв.)		
Шикування в шеренгу. Привітання. Повідомлення завдань уроку. Техніка безпеки на уроці. Історія виникнення сучасного волейболу. Вимірювання ЧСС	1.40 хв. За 10 с.	Звернути увагу на охайність дітей, наявність спортивної форми. Перевірка навантаження на уроці по пульсометрії у окремих учнів.
2. Стройові вправи: повороти на місці: ліворуч, праворуч, кругом.	30 с.	Чітке виконання стройових команд.
3. Ходьба: - звичайна в обхід спортзалу; - на п'ятах ; - на носках; - з п'ятки на носок; - на зовнішньому боці стопи; - на внутрішньому боці стопи;	1-2 хв..	Слідкувати за поставою. Руки за головою. Руки на пояс. Руки в сторони.
4. Біг: - звичайний; - з високим підніманням стегна; - закиданням гомілок назад - приставним кроком лівим боком;	20м. 10м. 10м. 15м.	Дистанція два кроки. Руки перед собою Руки по заду Руки перед собою

- приставним кроком правим боком; - спиною вперед; - за сигналом оберт навколо себе; - за сигналом змінюємо напрямок руху; - звичайний; Переходимо на ходьбу виконуємо вправа на відновлення дихання	15м. 10м. 2-3р. 2-3р. 10м. 20м.	Права рука витягнута перед собою Дотримуватися дистанції 2м. Робимо глибокий вдих піднімаємо руки верх, опускаємо руки видих.
Вимірювання ЧСС	10 с.	Перевірити навантаження.
5. Перешикування із однієї шеренги в дві.	30 с.	Через центр майданчика.
6. <i>Загально-розвиваючі вправи на місці:</i>	5–7 хв.	Проводить учень.
1) Вихідне положення (В.П.) – ноги на ширині плечей, руки на поясі, 1-4 кругові оберти голови праворуч, 5-8 те саме ліворуч;	2 р.	Темп виконання повільний.
2) В.П. – ноги на ширині плечей, руки перед грудьми зігнуті в ліктьових суглобах, 1-4 кругові оберти руками вперед, 5-8 над ;	2-3 р.	Темп виконання повільний.
3) В.П. – ноги на ширині плечей, права рука на лівому плечі 1-4 кругові оберти лівою рукою, 5-8 те саме правою рукою;	4 -6 р.	Руки прямі.
4) В.П. – руки вгору, ноги на ширині плечей, 1-4 колові рухи руками вперед, 5-8 колові рухи руками назад;	4 р.	Темп виконання середній, руки прямі.
5) В.П. – права рука вгорі, ліва вниз, ноги на ширині плечей, 1-2 відведення прямих рук назад, 3-4 те саме зі зміною положення рук;	4 – 6 р.	Темп виконання середній, руки прямі.
6) В.П. – руки перед грудьми в «замок», ноги на ширині плечей, 1-4 повороти тулуба ліворуч, 5-8 те саме праворуч;	4 р.	Темп виконання середній.
7) В.П.– руки на пояс, ноги на ширині плечей, 1-4 нахил тулуба ліворуч, 5-8 нахил тулуба праворуч;	3 – 4 р.	Темп виконання середній.
8) В.П. – ноги на ширині плечей, нахил тулуба вперед, руки в сторони, вправа «млин»;	6 – 8 р.	Темп виконання середній.

9) В.П. – ноги на ширині плечей, руки на пояс, випади вперед, вправо, вліво;	5 – 7 р.	Спина рівна.
10) В.П. – ноги разом, тулуб нахилений вперед, руки вниз, вправа «пружина»;	10-11 р.	Темп виконання середній.
11) В.П. – ноги на ширині плечей, руки на пояс, кругові оберти гомілковостопного суглоба;	10-12р.	Руки на пояс.
12) В.П. ноги на ширині плечей, руки в замок перед собою кругові оберти променево зап'ясткового суглоба;	15-20 р	Темп виконання середній
13) В.П. – Руки на пояс, стрибки на праві, на ліві, на двох ногах;	14-15р.	Виконуємо самостійно
Вимірювання ЧСС	10сек.	
Основна (28- 30 хв.)		
1. Спеціальні вправи в парах:		
❑ кидки і ловля м'яча лівої і правою рукою із-за голови.	3-4 хв.	Рука пряма, після кидка вільно рухається уздовж.
❑ кидки м'яча відскоком від підлоги лівою, правою рукою із-за голови;	2хв.	Прогинаємося в спині.
❑ удари правою (лівою) рукою по м'ячу, який лежить на долоні виставленій вперед-вгору лівої (правої) руки, направляючи його в підлогу з місця;	2хв.	тулуба. Удар наноситься прямою рукою.
❑ удари правою (лівою) рукою по м'ячу, який лежить на долоні виставленій вперед-вгору лівої (правої) руки, направляючи його в підлогу з місця;	2хв.	За партнера; У протилежну сторону.
2. Повторення техніки виконання прийому та передачі м'яча зверху та знизу двома руками:		Перегляд відео ролика.

❑ Прийом та передача м'яча зверху та знизу в парах.	2хв.	Звернути увагу на роботу рук
❑ Виконання довгих та коротких передач м'яча.	2хв.	Бути уважними, контролювати рух м'яча
❑ Прийом та передача м'яча знизу в парах зі зміною місць;	2хв.	Руки разом, рівні, ноги зігнуті в колінах.
❑ Перевірка техніки володіння м'ячем	2хв.	Виставити оцінки за виконання вправи
3. Вдосконалити техніку виконання верхньої та нижньої прямої подачі.		
❑ Один учень після накидання м'яча виконує подачу з місця, інший приймає м'яч зверху та знизу, переправляючи його партнеру для чергового удару. Через 1-1,5 хв. роботи учні міняються ролями.	2 хв.	М'яч летить на рівні грудей голови - приймати двома руками зверху, на рівні поясу приймати знизу.
❑ Нижня та верхня пряма подача м'яча для дівчаток (на відстані 5-6 м. від сітки).	2 хв.	Відстань можна збільшувати.
3. Естафета: ❑ Верхня передача м'яча над собою з просуванням вперед добігаємо до фішки розвертаємося і виконуємо подачу м'яча зручним способом; ❑ Нижня передача м'яча над собою з просуванням вперед, добігаємо до фішки розвертаємося і виконуємо подачу м'яча зручним способом;	5 хв.	Перешикування в колону по два. Змагальний метод.
Заключна (3-5хв.)		
1. Шикування	30 с.	

2. Вправи на відновлення дихання	1 хв.	Темп виконання повільний.
3. Спортивна вікторина на волейбольну тематику.	1-2хв.	Поділ на дві команди.
4. Підсумки уроку.	1 хв.	Відмітити кращих на уроці.
Вимірювання ЧСС	10сек.	

1. Сучасний волейбол зародився в 1895 році у США, ініціатором гри вважається вчитель фізичної культури Вільям Морган. Він хотів, щоб гра не вимагала складного обладнання, мала доступні правила та не обмежувала вікові бар'єри. З 1964 року волейбол включений в програму Олімпійських ігор.
2. До України ця гра завітала у 1925 році. В місті Харкові, за кілька дні були зведені перші волейбольні майданчики. Почалися масові змагання, які власне, і поклали початок розвитку волейболу в Україні.
3. Правила гри. Майданчик — довжина 18 м, ширина 9 м. Розділений сіткою на 2 рівні частини. Висота сітки від 220 см до 245 см. Вага м'яча 260 г. Команда — із 6 гравців. Завдання команди: прийняти подачу суперників і відбити м'яча через сітку на бік супротивників. При цьому можна зробити не більше 3-х передач. Гравець не має права торкатися м'яча двічі поспіль. Рахунок гри до 25 очок, 3-5 партій.