

**ПЛАН - КОНСПЕКТ**  
уроку з фізичної культури  
для учнів 25 групи

**Модуль: Волейбол.**

Тема уроку: Інноваційні методи вивчення елементів гри у волейбол.

Навчальна: вдосконалювати вміння передачі м'яча двома руками зверху;

Розвивальна: розвивати фізичні якості – силу, швидко-силово-якості, психологічні якості – увагу, спостережливість, пам'ять;

Виховна: виховувати прагнення до перемоги, уміння діяти в групі, колективі.

Підвищувати інтерес учнів до уроків фізичної культури. Заохочувати до занять у спортивних секціях.

Тип уроку: навчально – тренувальний.

Методи, використані на уроці: фронтальний, інформаційний, ігровий.

Обладнання: волейбольна сітка, волейбольні м'ячі, набивні м'ячі,

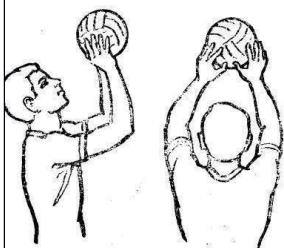
мотузка, обруч.

Технічне обладнання: ноутбук – 1 шт.

**ХІД УРОКУ**

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина ( 10 хв.)</b>			
1.	Шикування. Привітання.	1 хв	<b>Фронтальний метод.</b>
2.	Повідомлення мети та завдань уроку.	1 хв	Шикування. Повідомлення та пояснення завдань уроку.
3.	Довести до відома учнів критерії оцінювання в кінці уроку.	1 хв	Критерії оцінювання:
4.	Перевірити готовність стану організму учнів до уроку.	1 хв	1) організованість, старанність під час уроку;
5.	Повторення правил техніки безпеки під час занять волейболом.	2 хв	2) правильність виконання технічних прийомів;
6.	Перевірка виконання домашнього завдання: а) стрибки через скакалку за 30 сек.; б) теоретичні знання: «Історія виникнення волейболу: - країна, в якій виник волейбол - США»; - рік виникнення - 1895; - засновник волейболу – В.М. Морган;		3) активність під час виконання вправ; 4) виконання д/з. Клас розділено на три групи: • основну • підготовчу • спеціальну
7.	Комплекс вправ для формування правильної постави, профілактики сколіозу та плоскостопості.		В положенні сидячи всі вимірюють ЧСС за 15 с. Увага - учням, в кого ЧСС перевищує 20 уд/15сек. Учні з підвищеним серцебиттям переводжу в спеціальну групу.
8.	Ходьба: • звичайна • на п'ятках (руки за голову, лікті розведені в сторони) • на носках (руки вгору, кисті з силою стискати та розтискати) • переكاتуючись з п'ятки на носок (руки в сторони, кругові рухи кистями стиснутими в кулаки) • з відведенням рук назад-вгору на кожен крок • напівприсідом (руки за спину, обхвативши лікті) • торкаючись коліном до різнойменного ліктя на кожний крок (руки зігнуті в ліктях на рівні грудей) • зі зміною положень рук на 4 рахунки (права рука вгору, ліва внизу, кисті зажаті в кулаки)	до 10 м до 20 м до 20 м до 20 м до 20 м до 20 м до 20 м до 20 м	 Звернути увагу на важливість дотримання правил техніки безпеки під час уроку. Учні всі разом повторюють правила техніки безпеки Учні вказують кількість стрибків за 30 сек. та вказують історичні моменти виникнення волейболу. Виконують учні всіх груп.

<p>9.</p> <p>10</p>	<p>з рухом рук по колу (руки в сторони, кисті стиснуті в кулаки)</p> <p>Шиккування в одну шеренгу, розрахунок на 1 – 2, розмикання в дві шеренги, перші номери беруть набивні м'ячі.</p> <p>Комплекс вправ, з набивним м'ячем, для розвитку швидкісно-силових якостей.</p> <p>• В. п.- стійка лицем один до одного (довільна), м'яч в руках першого на рівні обличчя.</p> <p>Кидок м'яча двома руками від обличчя з попереднім напівприсідом.</p> <p>• В. п. - стійка ноги нарізно, лицем один до одного, перший в нахилі з прямим тулубом,тримаючи м'яч двома руками попереду.</p> <p>Кидок м'яча двома руками вгору-вперед, не випрямляючи тулуб.</p> <p>Другий ловить м'яч двома руками і приймає в. п.</p> <p>• В. п.- стійка ноги нарізно спиною один до одного на відстані кроку, м'яч в руках у першого,передача м'яча вісімкою.</p> <p>Перший, обертаючись вліво, передає м'яч другому ззаду, котрий також обернув тулуб вліво. Прийняв м'яч, другий, обертаючись направо разом з першим, описує м'ячем круг і передає його назад партнерові.</p> <p>• В. п.- стійка ноги нарізно спиною один до одного на відстані кроку, м'яч в руках в першого. Передача м'яча по колу (у вертикальній площині).</p> <p>Обидва партнера нахилиються вперед, і перший передає м'яч внизу між ногами. Потім обоє випрямляються, піднімаючи руки вгору, і в нахилі назад другий передає м'яч першому. Те ж саме у зворотному напрямі.</p> <p>• В. п. - стійка обличчям один до одного, м'яч в першого затиснутий між ступнями. Перший, підстрибуючи і енергійно згинаючись в тазостегнових суглобах, кидає м'яч двома ногами вперед. Другий ловить м'яч руками.</p> <p>Перші номери кладуть набивні м'ячі, а другі беруть волейбольні м'ячі, всі повертаються на свої місця.</p>	<p>до 20 м 30 с</p> <p>3 хв</p> <p>6 – 8 разів</p> <p>6 – 8 разів</p> <p>6 – 8 разів</p> <p>6 – 8 разів</p> <p>6 – 8 разів</p> <p>6 – 8 разів</p> <p>6 – 8 разів</p> <p>6 – 8 разів</p> <p>30с</p>	<p>Вправи виконувати рухаючись в колону по одному по периметру спортзалу, дистанція 2 – 3 кроки один від одного. Стежити за положенням правильної постави.</p> <p>Розімкнути учнів у дві шеренги.</p> <p>Учні :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основної групи з набивними м'ячами вагою 2 кг;</li> <li>• підготовчої групи та дівчата основної групи з набивними м'ячами вагою 1 кг;</li> </ul> <p>Учні:</p> <p>спеціальної групи – працюють з ноутбуком, вирішують кросворди <b>(Додаток № 2)</b>.</p> <p>Учні спеціальної групи – працюють з ноутбуком, вирішують кросворди <b>(Додаток № 3)</b>.</p> <p>Відстань в парах: хлопці – 4 – 5 м; дівчата – 3 – 4 м.</p> <p>Звернути увагу на правильний прийом м'яча, для запобігання травм.</p> <p>По закінченню виконання вправи, м'ячі передаються першим номерам.</p> <p>Розподіляю учнів на трійки</p>
<p><b>Основна частина (30 ')</b></p>			

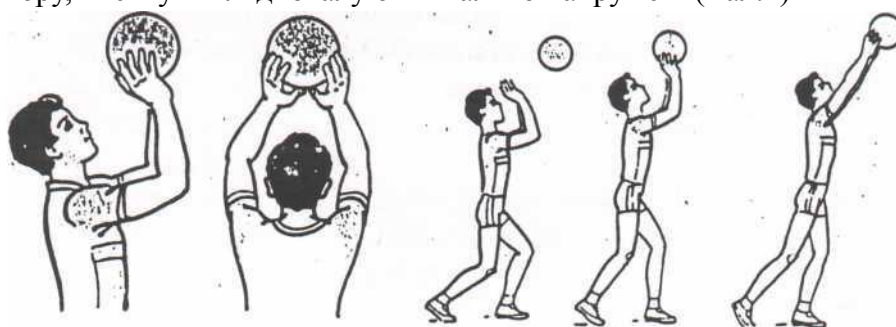




**Передача** - прийом гри, з допомогою якого створюються найбільш сприятливі умови для завершення взаємодій команди атакуючим ударом. Розрізняють наступні способи передач: двома руками в опорі; двома руками в стрибку; однією рукою в стрибку; двома руками в падінні назад перекидом на спину (стегно і спину). Останній спосіб в сучасному волейболі застосовується гравцями вкрай рідко.

За напрямком (відносно передаючого) передачі бувають: вперед, над собою, назад. По довжині: довгі - через зону, короткі - з зони в зону, скорочені - в межах зони. По висоті траєкторії: високі - вище 2м, середні - до 2м, низькі - до їм. Поєднання цих параметрів (довжина і висота) визначається швидкістю польоту м'яча після передач (повільні, прискоренні, швидкісні). Передачі можуть бути направлені близько до сітки - до 0,5м і віддалені від сітки - більше 0,5м.

Техніка передачі складається з вихідного положення, зустрічного руху рук до м'яча, амортизації і напрямку м'яча (вильоту). Після переміщення до м'яча у в.п. тулуб волейболіста розміщено вертикально, степінь згинання ніг залежить від висоти траєкторії польоту м'яча, стопи паралельні або одна (протилежна ведучій руці) дещо попереду. Руки виносяться вгору, кисті у вигляді овалу оптимально напружені (мал.1)



(мал.1)

Зустріч рук з м'ячем здійснюється зверху над лицем. Ударний рух при передачі характеризується амортизацією. При цьому великі пальці приймають на себе основне навантаження, а вказівні являються основною ударною частиною, середні в меншій степені, а безіменні і мізинці в основному притримують м'яч в боковому напруженні. Надання м'ячу нового напрямку за певною траєкторією вимагає збільшення м'язових зусиль, що проявляється в узгодженні рухів ніг, тулуба і рук. При цьому ЦВ тіла зміщується дещо вгору-вперед і вага тіла переноситься на носки обох ніг. Руки супроводжують політ м'яча і після передачі майже повністю випрямляються.

З ціллю скорочення часових параметрів польоту м'яча, що важливо при побудові складних ігрових взаємодій чи коли м'яч летить високо і напрямлений за гравця, використовується передача двома руками в стрибку. В цьому випадку руки виносяться над головою дещо вище і передача виконується у вищій точці стрибка за рахунок активної роботи рук. Під час передачі в стрибку на коротку відстань після імітації атакуючого удару місце зустрічі рук з м'ячем підвищується ще більше і передача виконується за рахунок короткого руху рук.

Під час передачі назад (стоячи спиною до цілі) гравець переміщується під м'яч. При цьому кисті тильною частиною розміщуються над головою. Передача виконується за рахунок розгинання рук в ліктях і руху тулуба назад-вгору з одночасним прогинанням в грудній і поперековій частинах хребта. Техніка руху рук під час передачі назад в стрибку залишається по суті такою ж, як і під час передач з опорного положення.

#### **Список використаних джерел:**

1. Железняк Ю.Д. 120 уроків з волейболу – М. Фізкультура і спорт, 1965.
2. "Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах" Наказ МінОН України від 1 червня 2010 року N 521
3. Довбиш В.І., Баранець П.О., ЄрмаковС.С. Методика розвитку спритності на початковому етапі з навчання волейболу. 2009. - № 1. - З. 60-65.