

Модуль «Волейбол»

Мета:

1. Правила техніки безпеки під час модуля з волейболу.
2. Розвивати спритність та швидкісно-силові якості.
3. Навчити техніці нижньої прямої подачі.
4. Виховувати в учнів потребу до систематичних занять фізичною культурою, свідоме ставлення до зміцнення свого , розвивати фізичні та морально-вольові якості.

Завдання:

- 1.Ознайомити учнів з правилами техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.
- 2.Удосконалювати техніку верхньої передачі.
- 3.Навчання техніці нижньої прямої подачі.
- 4.Удосконалювати вміння працювати в парах.
- 5.Розвивати швидкість реакції, орієнтування, швидкість переміщення, стрибучість, силу в рухливих іграх.
- 6.Виховувати почуття колективізму та доброчесності

Місце проведення: спортивний зал.

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

ХІД УРОКУ

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина (15 хв.)			
1.	Шикування в одну шеренгу, рапорт. Привітання з класом.	30 с.	Перевірити стан спортивної форми та стан здоров'я. Відмітити відсутніх
2.	Повідомлення завдань уроку	30 с.	Ознайомити учнів зі структурою уроку
3.	Правила техніки безпеки під час уроків з фізичної культури та під час вивчення модуля волейбол 1. До занять з волейболу допускаються чні, які пройшли медичний огляд та інструктаж з техніки безпеки. 2. Учні мають спортивне взуття та форму, яка не стискає рухів і відповідає темі та умовам проведення занять. 3. У тренера-викладача повинна бути аптечка, укомплектована необхідними медикаментами та перев'язувальними засобами для надання першої допомоги. 4. Заняття повинні проходити на сухому майданчику або сухій підлозі. Вимоги безпеки перед початком занять - Переодягнутися в роздягальні - надіти на себе спортивну форму, спортивне взуття; - Зняти з себе предмети, які становлять небезпеку для інших (годинники, браслети, висячі сережки і т. д.); - Прибрати з кишень спортивної форми колючі та інші сторонні предмети; - Під керівництвом викладача підготувати інвентар та обладнання, необхідні для проведення занять. - Прибрати в безпечне місце інвентар та обладнання, які не будуть використовуватися на занятті. Вимоги безпеки під час занять. 1. Під час занять поблизу майданчика не повинно бути сторонніх осіб. 2. При виконанні стрибків, переміщеннях і падіннях волейболіст повинен вміти застосовувати прийоми самострахування. 3. При температурі повітря не більше +10 град. одягати спортивний костюм. 4. Користуватися захисними пристосуваннями (наколінники, налокітники та ін.). 5. При виконанні подачі, нападаючого удару гравець повинен: - переконатися, що партнер готовий до прийому м'яча; - порівнювати силу удару в залежності від відстані до партнера; - виконувати удар по м'ячу напруженою долонею; - не приймати сильно летить м'яч двома руками зверху.	2 хв.	Отримати зворотню інформацію. 90-100 удар, за 1 хв.

	6. Під час гри студент повинен: - знати правила гри і дотримуватися їх; - виконувати подачу за сигналом; - стежити за переміщенням гравців на своїй половині майданчика; - проводити заміни гравців на майданчику, коли гра зупинена та був даний дозвіл; - виконувати подачу і припиняти ігрові дії по свистку викладача чи судді; - передавати м'яч іншій команді передачею під сіткою. - при подачі не можна наступати на лінію, а при прийомі м'яча затримувати його в руках. - торкатися сітки руками. - По закінченні партії перейти на іншу сторону майданчика за годинниковою стрілкою. 7. За недотримання заходів безпеки студент може бути не допущений або відсторонений від участі у навчальному процесі. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях: 1. При поганому самопочутті припинити заняття і повідомити про це тренеру-викладачу. 2. При отриманні травми негайно повідомити про те, що трапилося тренеру. 3. Всі хто займається на занятті повинні знати про профілактику спортивних травм і вміти надавати першу долікарську допомогу. Вимоги безпеки після закінчення занять: 1. Скласти спортивний інвентар в місця для його зберігання. 2. Переодягнути спортивну форму та спортивне взуття. 3. Прийняти душ або ретельно вимити обличчя і руки з милом. 4. Про всі недоліки, позначені під час проведення гри, повідомити тренеру-викладачу ЧСС за 10 с.		
4.	Організаційні та стройові вправи - повороти на місці ліворуч, праворуч, кругом	30 с	Виконувати поворот на п'ятці та носках
5.	Ходьба: - на носках ,руки на поясі - на п'ятках, руки за голову - на зовнішній та внутрішній частини стопи - перекатами з п'ятки на носок	2 хв.	У колону по одному в обхід по залу

6.	Повільний біг: - із високим підніманням стегна - із закиданням гомілок назад - приставний крок правим і лівим боком - спиною вперед - повільна ходьба ,відновлення дихання	4 хв.	Дистанція два кроки. Темп повільний. Стежити за навантаженням і зовнішніми ознаками стану здоров'я
7.	Перешиккування.	30 с	У чотири шеренги.
8.	Розминка у вигляді рухових вправ “Чирлідінг”	5 хв.	Виконання розминки з музичним супроводом Слідкувати за виконанням вправ з максимальною амплітудою. Рахувати рахунок на іноземній мові .
9.	Вимірювання ЧСС	10 с	140 ударів за 1 хв
II. Основна частина (26 хв.)			
1.	Удосконалення верхньої передачі: ● Один учень накидає м'яч іншому, той виконує верхній прийом над собою. ● Один учень з власного накидання виконує верхню передачу партнеру. ● Один учень з власного накидання виконує верхню передачу над собою і передає партнеру.	6 хв.	Розподілити клас на чотири колони. Положення кисті, рух рук, звернути увагу на стійку гравця Положення рук, звернути увагу на стійку гравця, рух при прийомі, переміщення, руки не згинаємо в ліктях, не піднімаємо вище підборіддя. Стійка гравця, виконання подач без м'яча. Стійка гравця, узгодженість рухів, переміщення.

2.	● Навчання техніці нижньої прямої подачі: ● <u>Імітація прямий нижній передачі.</u> ● <u>Виконання учнями з м'ячем під керівництвом вчителя.</u>	10хв.	<u>Пояснення і показ учителем.</u> Якщо у нього сильна права рука, ліву ногу ставите трохи вперед, ноги злегка зігнуті в колінах, ліве плече трохи попереду правого. Ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі і винесена перед тулубом, м'яч лежить на її долоні. Права рука відведена вниз і готується до замаху. Плавно підкидаєте м'яч лівою рукою строго вгору на висоту 0,5 метрів над головою. Поруч із підкиданням м'яча правою рукою виконуєте замах назад - вниз. При зниженні м'ячі приблизно до пояса ви маховим рухом прямої правої руки ззаду - вниз - вперед виконуєте ударний рух. З початком ударного руху ноги випрямляються, маса тіла переноситься на що стоїть попереду ногу. Удар по м'ячу наноситься підставою долоні попереду гравця на рівні пояса. Після удару рука витягується в напрямку руху м'яча вперед угору.
3.	Естафетний біг на базі човникового бігу: - пробігання відрізків з волейбольним м'ячем в руках; - передача волейбольного м'яча над головою.	3 хв.	Змагаються дві команди. Перешиккування класу в дві команди. Команда перемагає та яка швидше закінчить естафету.

4.	Спортивна гра «Волейбол»	7 хв.	Розподілити клас на команди по шість чоловік. Гра триває до 25 голів, перемогу отримує команда яка першою отримує 25 голів.
ІІІ. Заклучна частина (4 хв.)			
1.	Шикування в одну шеренгу. Ходьба з виконанням вправи на увагу. Визначення ЧСС за 10 с.	1 хв. 30 с.	Виконувати вправи за вказівкою вчителя. Концентрація уваги.
2.	Підбиття підсумків уроку	2 хв.	Обов'язково відзначити найбільш старанних учнів, оцінювання, домашнє завдання.
3.	Перехід зі спортивної зали до роздягальні	30 с.	В колонах по два.