

КОНСПЕКТ УРОКУ З ФІЗКУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 9 КЛАСУ

Форма зворотнього зв'язку businka090711@gmail.com

Модуль: волейбол.

Мета: виховувати інтерес і прагнення до самовдосконалення, зберігати та зміцнювати здоров'я учнів.

Завдання уроку:

1. Вдосконалювати техніку виконання прийому і передачі м'яча зверху та знизу двома руками.
1. Вивчення техніки виконання верхньої прямої подачі.
1. Оцінити правила гри в волейбол(за допомогою навчальних карток).
1. Сприяти розвитку сили, швидкісно-силових якостей засобами рухливих ігор, естафет.

Тип уроку: навчальний.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: волейбольна сітка, волейбольні м'ячі, свисток, секундомір, навчальні картки, ручки.

Тривалість уроку: 45хв.

Вчитель фізкультури: Косенко Віталій Миколайович.

№ п/п	Зміст уроку	Дозува ння	Організаційно – методичні вказівки
Підготовча частина уроку(13хв.)			
1.	Шикування в шеренгу. Привітання. Повідомлення завдань уроку. Техніка безпеки на уроці.	1хв	фронтальний метод
2.	Стройові вправи: повороти наліво,	30с	одночасний спосіб

	направо, кругом. Вимірювання ЧСС.	10с	виконання
3.	Ходьба: - звичайна в обхід спортзалу; - на п`ятках, руки вгору; - на носках, руки в замок, вгору; - на зовнішній стороні стопи, руки в сторони; - на внутрішній стороні стопи, руки за спину; - в присіді;	2хв	звернути увагу на правильну поставу
4.	Біг: - звичайний; - приставним кроком лівим боком; - приставним кроком правим боком; - спиною вперед; - з підскоками. - з прискоренням.	2хв	дистанція 1,5м
5.	Стрибки: - в присіді; - на правій нозі; - на лівій нозі. Перешиккування в дві шеренги.	1хв	по діагоналі спортзалу
6.	Загально-розвиваючі вправи на місці:		темп виконання повільний

	1) В.п. ноги нарізно, руки на пояс. 1-3- кругові рухи головою вправо. 4-в.п.5-8- теж, вліво. 2) В.п. ноги нарізно, руки на пояс. 1-2- нахил голови вперед; 3- нахил голови назад. 4-в.п. 3) В.п. ноги нарізно, руки перед грудьми в «замок» зігнуті. 1- руки вперед.2- в.п.3- руки над головою.4-в.п. 4) В.п. ноги нарізно, руки вгору. 1-3- колові рухи руками вперед.4-в.п. 5-7- колові рухи руками назад.8-в.п. 5) В.п. ноги нарізно, права вгору, ліва вниз. 1-3- відведення прямих рук назад.4-в.п.5-7- те саме, з зміною положення рук.8-в.п. 6) В.п. ноги нарізно, руки перед собою. 1- поворот тулуба вліво. 2-в.п.3- поворот тулуба вправо.4-в.п. 7) В.п. ноги нарізно, руки на пояс. 1- нахил тулуба вліво.2-в.п.3- нахил тулуба вправо.4-в.п. 8) В.п. ноги нарізно, тулуб	4 рази 4 рази 4-6 разів 4 рази 6 разів 4 разів	
--	--	--	--

	нахилений вперед, руки в сторони, вправа «млин». 9) В.п. о.с. 1- упор присівши; 2- упор лежачи; 3- упор присівши; 4- о.с. Вимірювання ЧСС.	6 разів 4 рази 10с	
Основна частина уроку (29хв.)			
1.	Прийом та передача м'яча зверху в парах.	4хв	груповий метод звернути увагу на роботу рук
2.	Прийом та передача м'яча знизу в парах.	4хв	слідкувати за стійкою гравця
3.	Верхня пряма подача: а) в зони 4, 3, 2. б) в зони 5, 6, 1.	5хв	не заступати на лінію подачі
4.	Оцінювання правил гри в волейбол за допомогою навчальних карток (картки додаються.)	3хв	індивідуальний метод
5.	Навчальна гра. Вимірювання ЧСС	12-13х в 10с	звернути увагу на групові взаємодії
Заклучна частина уроку (3 хв.)			
1.	Шикування.	10с	в одну шеренгу

	Вправи на відновлення.		
2.	Підведення підсумків уроку.	1хв	фронтальний метод
3.	Виставлення оцінок.	30с	індивідуальний метод
4.	Домашнє завдання: вправи на силу: згинання і розгинання рук в упорі лежачи: хлопці 2* 15-25 разів; дівчата: 2*10-12 разів.	1хв	слідкувати за правильним виконанням (батькам)
5.	Організований вихід з залу.	20с	в колону по одному

Додаток:

Модуль «Волейбол»

Картка 1

1. Які розміри волейбольного майданчика:
 - а) 14м х 7м; б) 18м х 9м; в) 20м х 10м?
1. Суддя показує гравцеві жовту картку. Яке покарання за цим слідує:
 - а) вилучення з поля;
 - б) зауваження; в) попередження?

1. Чи може команда взяти одночасно дві перерви на відпочинок:
а) так; б) ні;
в) за рішенням судді?
1. Скільки часу триває перерва на відпочинок під час гри:
а) 1хв; б) 40с; в) 30с?
5. Яка відстань між середньою лінією і лінією нападу:
а) 3м; б) 4м; в) 2,5м?
6. Чи відбувається зміна сторін поля перед кожною партією:
а) ні; б) так; в) тільки перед вирішальною?
7. Скільки часу має гравець на виконання повторної подачі:
а) 4с; б) 8с; в) 3с?
8. Якою має бути висота сітки для жінок:
а) 2,20м; б) 2,26м; в) 2,24м?

Модуль «Волейбол»

Картка 2

1. Яке рішення повинен прийняти суддя, якщо команда порушує черговість подачі:

- а) відновити правильне розміщення і повторити подачу;
- б) відновити правильне розміщення і покарати команду втратою подачі;
- в) відновити правильне розміщення, зробити гравцеві попередження і повторити подачу?

2. Кому після закінчення матчу можна підписувати протокол гри з отриманими результатами:

- а) капітанові; б) тренерові?

3. Якою має бути мінімальна висота залу для гри в волейбол:

- а) 8м; б) 7м; в) 6,5м?

4. Скільки часу після свистка судді надається гравцеві для подачі м'яча :

- а) 5с; б) 8с; в) 10с?

5. Чи може проводитися жеребкування (для визначення першої подачі і сторони майданчика) перед грою у вирішальній партії:

- а) так; б) ні; в) за рішенням судді?

6. Суддя показав гравцеві червону і жовту картки в різних руках. Яке покарання за цим слідує:

- а) зауваження; б) вилучення; в) дискваліфікація?

7. Яке рішення має прийняти суддя, якщо подачу м'яча було виконано до його свистка:

- а) повторити подачу; б) покарати команду втратою подачі?

8. Чи може суддя дозволити грати босоніж:

- а) ні;
- б) так?