

Модуль :Волейбол

Завдання уроку:

- 1.Повторити техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху.
- 2.Навчати техніці виконання прийому м'яча двома руками знизу.
- 3.Сприяти розвитку сили ,використовуючи метод комплексно-колового тренування.

№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина	12-13хв	Фронтальний метод організації учнів, одночасний спосіб виконання вправ
1 2 3	Шикування . Привітання. Повідомлення завдань уроку. Техніка безпеки під час занять з волейболу.	2хв	Вздовж бічної лінії майданчику Завдання уроку та техніку уроку донести у зрозумілій формі
4	Стройові вправи на місці- повороти -ліворуч -кругом -праворуч -кроком на місці	1хв	Вправи виконуються за командою вчителя, під його рахунок. Повороти виконуються з опорою на п'ятку та носок.
5	Ходьба та її різновиди у поєднанні з вправами для рук: В.п. –руки вперед -ходьба на носках із згинанням і розгинанням пальців рук; в.п.-руки вперед , права долоня вперед, ліва вниз. ходьба на п'ятах з почерговою зміною положення рук на кожен крок; В.п.руки в сторони	12хв 12хв 12хв 12хв	Одночасний спосіб виконання вправ. Спина рівна, руки прямі , темп середній,ноги напружені. Руки рівні. Слідкувати за поставою. Перекаати через всю стопу з п'яти на носок ,максимальні оберти передпліччями.

	ходьба перекатним кроком з коловими обертами пеperedпліччями: 1-4 вперед; 5-8 назад; В.п.- руки в сторони. Ходьба в напівприсяді з коловими обертами рук: 1-4-вперед; 5-8-назад;		Спина рівна, максимальні оберти руками
6.	Повільний біг.	30хв	Дотримуватись дистанції 2 кроки. Слідкувати за темпом та диханням. Не випереджати один одного.
7.	Ходьба із вправами на відновлення дихання: 1-руки через сторону вгору(вдих) 2-руки дугами вниз(видих)	30хв	Привести дихання у відповідно спокійний стан.
8.	Комплекс ЗРВ в русі з м'ячем: 1)-м'яч вперед грудьми: 1-м'яч вперед; 2-в.п; 3-м'яч вгору; 4-в.п; 2)В.п.- руки зігнуті, м'яч в правій. На кожний рахунок перекидати м'яч з руки в руку. 3) В.п.- м'яч внизу: 1- м'яч вперед; 2- м'яч вгору; 3- м'яч вперед; 4- в.п;	5хв 6-8р. 6-8р. 6-8р.	Одночасний спосіб виконання. Спина рівна, дистанція 2 кроки, амплітуда максимальна Слідкувати за координацією рухів, м'яч не випускати з рук, дистанція 2 кроки. Слідкувати за поставою,руки не згинати в ліктьових суглобах,дистанція 2 кроки.

	4)В.п.- м'яч вгору: 1-4- колові рухи м'яча в лицевій площині вправо; 5-8-теж тільки вліво; 5)В.п.-теж: 1-2- колові рухи м'яча в бічній площині вправо; 3-4-теж вліво; 6)В.п.- м'яч перед грудьми: 1- поворот тулуба вправо, м'яч вправо; 2-в.п; 3-4-теж вліво ,м'яч вліво; 7)В.п- м'ячвнизу; 1- крок вправо, м'яч вгору; 2- напівприсід, м'яч за голову; 3-теж з лівої; 8)В.п.- м'яч внизу: На кожен крок нахил до попереду виставленої ноги; 9)В.п.- м'яч вгорі: 1- випад правою вперед м'яч за голову; 2- в.п; 3-4-теж лівою, м'яч за голову; 10)В.п.-теж: 1- нахил, м'яч вниз; 2-присід, м'яч вгору; 3- нахил, м'яч вниз; 4-в.п	6-8р. 6-8р. 6-8р. 6-8р. 6-8р. 6-8р. 6-8р.	Спина рівна, оберти максимальні,руки не згинати в ліктьових суглобах, темп середній. Спина рівна,оберти м'яча точно в бічній площині, темп середній руки рівні. Слідкувати за поставою, темп середній повороти максимальні,дистанція 2 кроки. Слідкувати за координацією рухів, коли виконують напівприсід м'яч за голову,лікті розведені, темп середній, дистанція 2 кроки. Нахил максимальний, кроки не великі,дистанція 2 кроки,ноги рівні темп середній. Спина рівна, випад максимальний,опорна нога пряма на носок, руки коли вгорі рівні, дистанція 2 кроки темп середній. Слідкувати за координацією рухів, нахил максимальний, при нахилі ноги рівні, темп середній, дистанція 2 кроки.
9.	Біг та його різновиди: - з високим підніманням стегна, м'яч вперед	2x15хв	Потоковий спосіб виконання вправ слідкувати за диханням Стегно виносити під кутом 90 градусів задіяно 2 стопи, опорна нога пряма,

	- з захлестом гомілки назад, м'яч за голову - приставним кроком правим боком в середній стійці волейболіста - приставним кроком правим боком в середній стійці волейболіста - прискорення до половини майданчика;	2х15хв 2х15хв 2х15хв 2х15хв	руки працюють вздовж тулуба. Кроки короткі, часті, коліно спрямоване вниз руки працюють вздовж тулуба М'яч в горі ноги напівзігнуті М'яч в горі ноги напівзігнуті Вибігання по діагоналі до середини майданчика, далі кроком.
10.	Ходьба із вправами на відновлення дихання: 1- руки через сторону вгору(вдих); 2- руки дугами вниз (видих);	30с	Привести дихання у відносно спокійний стан.
II.	Основна частина:	25-28с	Фронтальний метод організації учнів. Одночасний та попередній спосіб виконання вправ.
1.	Повторити техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху. 1)Імітація передачі м'яча двома руками зверху над собою на місці.	9-10с 1-2с	Ногги нарівно права попереду, трохи зігнуті в колінному суглобі. Руки вгору, пальці утворюють уявний трикутник. М'яч лежить на підлозі, кладемо пальці на м'яч утворюючи уявний трикутник, піднімаючи м'яч вгору, виконуємо

	2)Після підкидання м'яча,передача м'яча двома руками зверху над собою на місці. 3)Після підкидання м'яча, виконати три передачі м'яча двома руками зверху над собою на місці. 4)Передача м'яча двома руками зверху партнеру, з власного підкидання. 5)Передача м'яча двома руками зверху в парах з відстані2 метрів.	2с 2с 2с 2с	імітацію передачі м'яча над собою. Підкинути м'яч на1,5м. вгору і виконати одну передачу м'яча двома руками зверху над собою на місці. Теж саме ,але виконати 3 передачі над собою, та спіймати його в руки. Підкинути м'яч на1,5м. вгору і виконати одну передачу м'яча двома руками зверху партнеру, той виконує ловлю м'яча і теж саме. З високою траєкторією, тримати відстань приблизно 2 метри. Слідкувати за технікою виконання.
2.	Навчати техніці виконання прийому м'яча двома рухами знизу. 1)Прийом м'яча знизу над собою, після власного накидання м'яча. 2)Прийом м'яча знизу над собою, після накидання м'яча партнером. 3)Прийом та передача м'яча двома руками знизу партнеру, після його накидання.	8-10с 2с 2с 3с	У вихідному положенні ноги зігнуті в колінних суглобах, тулуб трохи нахилений вперед,руки в ліктьових і зап'ясних суглобах випрямлені, кисті з'днані в "замок" і розташовуються перпендикулярно траєкторії польоту м'яча. При наближенні м'яча ноги розгинаються разом з незначним рухом руками вперед – вгору. Передачу виконувати двома руками знизу з високою траєкторією польоту.

3.	4)Прийом та передача м'яча двома руками знизу партнеру після його передачі двома руками зверху.	3с	Виконати передачу двома руками зверху партнеру,той виконує прийом та передачу двома руками знизу.
	Перешиккування в колону по 4 Сприяти розвитку сили,використовуючи метод комплексно- колового тренування.	8с	Груповий метод організації учнів. Одночасний спосіб виконання вправ.
	1)Станція №1 :стрибки на двох ногах через скакалку.	30с	Темп середній,стрибки на двох ногах.
	2)Станція№2: піднімання зігнутих ніг у висі на гімнастичній стінці.	30с	Піднімати ноги до кута 90градусів не відривати спину від стінки, темп повільний.
	3)Станція№3:Вистрибування вгору з напів присіду із імітацією блокування: Учень виконує стрибок вгору з імітацією блокування з дотиком до позначки.	30с	Максимальне вистрибування вгору, плавне приземлення зі згинанням ніг в напівприсіді намагатися доторкнутися до позначки.
	4)Станція №4:Згинання розгинання рук на пальцях від високої опори.	30с	Темп повільний, висоту підібрати самостійно, виконувати на пальцях.
	Ходьба із вправами на відновлення дихання: 2кроки – вдих,2кроки-видих! 3кроки-вдих, 3кроки-видих!		Привести дихання у відносно спокійний стан.
III.	Заклучна частина	3-5с	
1.	Шикування	30с	Вздовж бічної лінії майданчику.
2.	Гра на увагу: Підняли руки вгору Розслабили та опустили: Кисті,лікть,руки,голова,тулуб, присіли.	2рази	На 2 раз без присіду, перевірити увагу учнів.
3.	Підсумки заняття	1с	

4.	Домашнє завдання: -Повторити стійки волейболіста -Вистрибування вгору з упору присівши.2х10р.		Відмітити кращих, проаналізувати помилки, що виникали на уроці. Домашнє завдання донести у зрозумілій формі
----	---	--	---