<u>26.11.2016р.</u>

ТЕМА: Волейбол. Верхні прямі подачі до лівої та правої частини площадки, чергування нижніх та верхніх подач

МЕТА: удосконалення навичок гри у волейбол, розвиток загальної фізичної підготовки учнів та індивідуальних здібностей волейболіста

Завдання уроку: 1) удосконалювати багаторазові передачі м'яча над собою; 2) удосконалювати багаторазові передачі м'яча в стіну; 3) удосконалювати прямий нападаючий удар; 4) удосконалювати верхню пряму подачу м'яча; 5) навчальна гра

Інвентар: волейбольні м’ячі, волейбольна сітка

Місце проведення: спортивний зал

Частина уроку	**Зміст**	**Дозування**	**Організаційно-методичні вказівки**
Підготовча 14-15хв.	Шикування в одну шеренгу, привітання	1хв.	Перевірити присутність учнів, з'ясувати самопочуття
	Повідомлення теми і завдань уроку. Інструктаж з ТБ. Вимірювання ЧСС.	1хв.	Мобілізувати клас на виконання завдань основної частини уроку. Норма ЧСС-70-80 ударів.
	Організаційні вправи	До 30 с.	Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання.
	Різновиди ходьби звичайним кроком, на пальцях, на зовнішній частині ступні	1-1,5 хв.	По колу в колону по одному, дистанція 1,5м.
	Повільний біг	1-2хв.	Зберігати стрій, не обганяти один одного.
	Пересування волейболіста	8-8,5 хв.	Пересування вперед до першої фішки-назад, спиною вперед, пересування до наступної фішки - назад до першої фішки і т.д. Те ж саме

			приставним кроком вправо. Те ж саме приставним кроком вліво. Те ж саме приставним кроком в парах з м’ячем у руках
Основна 25 хв.	Багаторазова передача м’яча над собою	4 хв.	Верхня передача м'яча над собою з переміщенням вперед, спиною вперед, приставним кроком вправо, приставним кроком вліво, з випадом на праве, ліве коліно.
	Багаторазова передача м’яча у стіну.	3 хв.	Положення кисті рук залежить від довжини передачі, але у всіх випадках вони розташовані нижче, ніж у повільній передачі.
	Прямий нападаючий удар	5 хв.	З настрибуванням у стрибку кидок кистями двома руками м'яча через сітку у площадку.
	Верхня пряма подача на точність.	4 хв.	У заключній фазі подачі на точність супровідний рух руки за м'ячем майже відсутній, тулуб гравця залишається у вертикальному положенні.
	Навчальна гра.	10 хв.	Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні дії.
Заключ на 5хв			
	Шикування в одну шеренгу, вимірювання ЧСС.	1 хв.	За зростом-біля стінки. У нормі ЧСС до 90 ударів за сек.
	Підбиття підсумків.	1-2 хв.	Оцінювання діяльності учнів, відзначення успіхів.
	Організований вихід із залу.		У колону по одному.