

Конспект уроку з фізичної культури для учнів 10- А класу

Тема заняття: *Волейбол*

Вид заняття (тип заняття)	Удосконалення знань, навичок, умінь
Форма проведення заняття	практичне заняття
Мета заняття	
а) навчальна	• удосконалювати техніку виконання передач двома руками зверху та знизу; • удосконалювати техніку виконання верхньої прямої подачі на влучність у зони №1,5,6; • удосконалювати техніку прямого наступального удару з розбігу із зон № 2,4. • використовувати набуті технічні і тактичні вміння під час гри в волейбол; • сприяти розвитку сили, гнучкості, координації рухів, спритності;
б) виховна	сприяти розвитку морально-вольових якостей - сміливості, сили волі, взаємодопомоги, товарищескості, колективних дій.
Міжпредметні зв'язки	БЖД, культурологія, основи захисту Вітчизни

Забезпечення заняття:

Інвентар	секундомір, волейбольні та баскетбольні м'ячі (на пару гравців 1 м'яч), волейбольна сітка, свисток, скакалки
Місце проведення	спортивна зала
Дата проведення	20.01.2022 р.

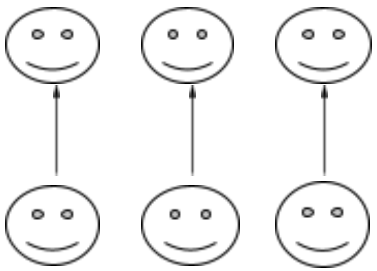
Хід заняття

№ п/п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
I — Підготовча частина (14 хв)			
1.	I. Організаційна частина. Шикування. Привітання. Перевірка присутніх. Оголошення мети заняття.	1хв	Звернути увагу на форму та взуття. Нагадати правила техніки безпеки під час виконання стрибків та бігу.
2.	Опитування учнів про самопочуття. Перевірка пульсу	30с	Поділити учнів на групи за рівнем підготовки.
3.	Стройові вправи на місці: повороти праворуч, ліворуч, кругом	30с	Організувати діяльність учнів
4.	Вправи у ходьбі: на кожні 4 кроки, зміна положення рук: перед грудьми, вперед, в сторони, вниз. Приставні кроки, повороти на 360 змінюючи положення рук	1хв	Тримати дистанцію 3 кроки. Кисті долонями вниз, пальці разом
5.	Різновиди бігу: - зигзагами; - з обертами голови ліворуч; - з обертами голови праворуч;; - із прискоренням; - із зупинками; - зигзагом повз учнів, які біжать у розімкненій колоні, починаючи з кінця колоні; - чергування стрибків на одній нозі з бігом	2 хв 25-30м	Перший у колоні довільно змінює напрямок. За сигналом вчителя
6.	Перешикування з колоні по одному в колону по чотири дробленням і зведенням	1хв	Темп повільний
7.	Комплекс ЗРВ: а) В.п. – стійка, ноги нарізно, руки на поясі. 1-2. Колові обертальні рухи головою ліворуч. 3-4. Колові обертальні рухи головою праворуч. б) В.п. – стійка, ноги нарізно, руки на поясі. 1. Піднімання плечей.	4хв 5р. 5р.	

	2. Опускання плечей. в) В.п. – стійка, ноги нарізно, руки на поясі. 1. Колові обертальні рухи плечима вперед. 2. Колові обертальні рухи плечима назад. г) В.п. – стійка, ноги нарізно, руки на поясі. 1-2. Колові обертальні рухи руками вперед. 3-4. Колові обертальні рухи руками назад. д) В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-4. Обертальні рухи тулубом ліворуч. 3-4. Обертальні рухи тулубом праворуч. е) В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-2. Нахили тулуба ліворуч. 3-4. Нахили тулуба праворуч. є) В.п. – ноги нарізно, руки на поясі. 1. Оберт тулубом ліворуч, руки за голову. 3-4. Оберт тулубом праворуч, руки за голову. ж) В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил уперед, руки в сторони. 2. В.п. 3. Нахил назад, руки в сторони. 4. В.п. з) В.п. – руки на поясі. 1- 4. Нахили вперед, руками торкаючись підлоги. 5. В.п. и) В.п. – випад лівою ногою, руки на коліно. 1- 3. Пружні присіди. 4. Зміна положення ніг. 5-8. Випад правою ногою, руки на коліно. і) В.п. – стійка ноги нарізно. 1-4. Стрибки на лівій нозі. 5-8. Стрибки на правій нозі. 9-16 на двох ногах. ї) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги;	5р. 5р. 5р. 5р. 5р. 5 р. 5р. 5р. 5р.	
--	---	---	--

8.	Загальнорозвивальні вправи з баскетбольним м'ячем 1.Обертання м'яча навколо тулуба з перекладанням з руки в руку 2.М'яч в опущених руках, кидок м'яча прямими руками знизу, впіймати перед грудьми. 3.Кидок м'яча вгору від грудей, впіймати перед грудьми. 4.Поштовх м'яча однієї рукою від плеча вгору, впіймати іншою рукою біля плеча. 5. Кидок м'яча з-за спини двома руками вперед – угору з напівприсіду, впіймати м'яч попереду себе. 6.М'яч вгорі, нахили вперед до правої ноги, між ногами, до лівої ноги з максимальною амплітудою. 7.М'яч вгорі, колові рухи тулуба з нахилом вліво та вправо. 8.Кидки з-за голови двома руками в стрибку 9.Кидки м'яча у стрибку.	4хв по 6-8 разів	Нагадати правила техніки безпеки під час виконання вправ Вправи з баскетбольними м'ячами виконуються в парах по черзі

II — Основна частина (27 хв)

1.	Спеціальні вправи волейболіста для розвитку стрибучості	1 хв	Вправа виконується в парах зі скакалкою по черзі
2.	Вправи з волейбольними м'ячами: - кидки м'яча від грудей; - кидки м'яча з-за голови; - кидки м'яча у стрибку об підлогу;	2хв 8-10р. 8-10р. 8-10р	Вправа виконується в парах по черзі:  Вправу виконувати з максимальною амплітудою. Руки випрямляти повністю. Кидок виконувати по прямій лінії, прямо на груди. Активно працювати кистю. Вистрибувати якомога вище, активно працювати руками.

	Передачі м'яча в парах двома руками зверху: - одним дотиком; - після передачі над собою – передача партнеру; - після передачі над собою, присісти і торкнутися руками підлоги - передача партнеру; Прийом м'яча знизу двома руками: - жонглювання над собою 3-4 рази – передача партнеру; - прийом знизу після скорченої передачі; - прийом м'яча, який летить вбік від гравця.	6 хв.	У вихідному положенні руки і ноги зігнуті. Великі й вказівні пальці утворюють трикутник. Великі пальці вперед не виставляти. Прийом м'яча виконувати перед лицем, передавати коротким дотиком (без «кидка»). Кисті рук тримати разом. Шию «втягувати у плечі» при прийомі м'яча. Прийом м'яча на передпліччя вище зап'ясть. Швидко виходити в зону прийому м'яча. Контролювати положення рук при прийомі м'яча для того, щоб направити м'яч у потрібному напрямку.
2.	Наступальний удар з власного кидка Наступальний удар з розбігу із зон № 2,4	4хв	Вправа виконується в колонах з вибором одного гравця, який виконує другу передачу.
3.	Верхня пряма подача на влучність у зони №1,5,6	4хв	М'яч для подачі підкидувати так, щоб він падав у виставленої лівої ноги. Ударяти по м'ячу напруженою долонею прямої руки. У кінці руху «накривати» м'яч кистю, надаючи м'ячу верхнє обертання. На лінію подачі не наступати.
4.	Навчально-тренувальна гра у волейбол. Під час гри дотримуватися зазначених умов: - виконувати тільки верхню пряму подачу; - очко зараховувати тільки в тому випадку, якщо у команди було три дотики.	10хв	Учні, які не задіяні у грі, виконують індивідуальні завдання (другий суддя, секретар, чотири (два) лінійних судді), дотримуючись правил БЖД.
III — Заключна частина (4) хв.			
1.	Ходьба звичайна. Вправи на відновлення дихання.	30с	Звернути увагу на поставу
2.	Зупинити групу, повернути в шеренгу.	30 с	Фронтально

3.	Перевірка пульсу	1хв	Перевірити показники пульсу і порівняти їх із показниками на початку заняття
4.	Оцінка результатів заняття	1хв	Учні аналізують та оцінюють свої уміння застосовувати вивчені елементи у навчальній грі
6.	Домашнє завдання	30с	Підйом тулуба 2-3 серії по 25-40 разів