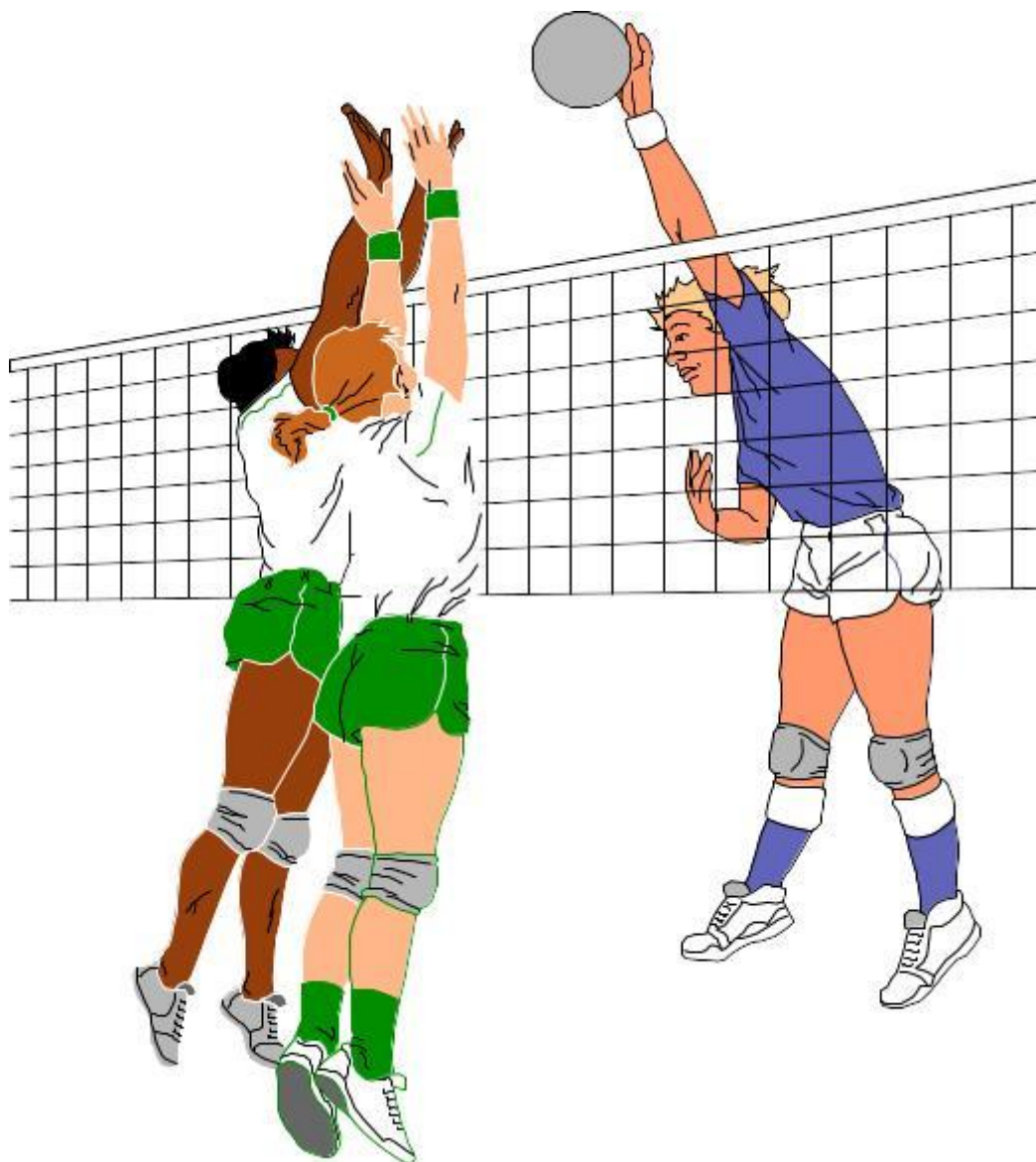


# ***ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКУ З ВОЛЕЙБОЛУ***



***ВИКЛАДАЧ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
КУЦЕРДА ВОЛОДИМИР ВОЛОДИМИРОВИЧ  
ДНЗ «УМАНСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ  
АГРАРНИЙ ЛІЦЕЙ»***

## Конспект уроку з фізичної культури

**ТЕМА УРОКУ:** Волейбол. Прийом та передача м'яча зверху та знизу обома руками, подачі.

**ТИП УРОКУ:** Урок закріплення набутих знань та вмінь технічних елементів волейбола.

**МЕТА:** 1. Сприяти формування фізичних якостей та рухових здібностей в учнів на уроках фізичної культури засобами ігрових вправ.

2. Виховання інтересу і звички до занять фізичною культурою, засвоєння знань і формування вмінь.

3. Розвивати пізнавальний інтерес здобувачів освіти до занять спортом.

**МЕТОДИ:** Інтерактивний, індивідуальний, груповий, фронтальний, ігровий, потоковий.

### **ЗАВДАННЯ:**

1. Удосконалення техніки виконання подачі м'яча.
2. Закріпити техніку передачі м'яча зверху та знизу обома руками.
3. Повторити прийом м'яча двома руками знизу.
4. Сприяти вихованню морально – вольових якостей, рішучості, товарищескості, працелюбності, наполегливості.
5. Розвивати спритність, точність, координацію рухів у здобувачів освіти шляхом виконання елементів гри.
6. Виховувати потребу у здоровому способі життя, цілеспрямованість, вимогливість.

### **Компетенції учнів на уроці:**

Розвиток і удосконалення технічно-тактичних компетенцій при грі у волейбол.

Розвиток силових та швидко-силових компетенцій у спеціальній фізичній підготовці. Комунікативних. Інформаційних.


**ІНВЕНТАР:** Волейбольні м'ячі – 2 шт., тенісні м'ячі – 1 шт., набивні м'ячі – 2 шт., волейбольна сітка - 1 шт.,

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ:** спортивний зал.

**ТРИВАЛІСТЬ УРОКУ:** 45 хв.

**ДАТА ПРОВЕДЕННЯ :**




<b>Учні повинні знати:</b>	<b>Учні повинні вміти:</b>
Елементи та правила гри у волейбол. Пересування, різними способами по майданчику. Розташування гравців на майданчику. Тактичні взаємодії гравців в захисті та нападі.	Спеціальні вправи волейболіста. Виконувати передачі м'яча двома руками зверху та знизу, верхню пряму подачу та прийом м'яча двома руками знизу, стійку волейболіста.

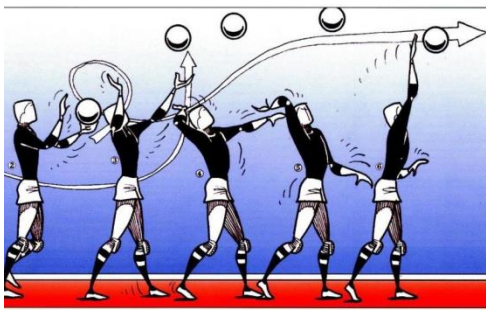
№ п/п	Зміст уроку	Дозування			Організаційно – методичні вказівки
<b>Підготовча частина уроку 12хвилин</b>					
1	Шикування, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку.	О 1'	П 1'	СМГ 1'	Фонтальний метод. В одну шеренгу. Звернути увагу на емоційний стан учнів.
2.	<b>Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках з баскетболу.</b>	1'	1'	1'	<b>Як ловити м'яч ; Як поводитися під час ігор; Фонтальний метод.</b>
3	Вимірювання ЧСС (знайомим способом) Проаналізувати стан готовності учнів до уроку за показниками ЧСС.	1'	1'	1'	Фронтальний метод. Організувати учнів. Сконцентрувати увагу учнів та налаштування їх на урок.   Рахуємо за 10 секунд.
4.	Спортивні новини – «Волейбол»	1'	1'	1'	В шерензі. Організувати учнів
5.	Вправи для формування постави та профілактики плоскостопості Різновиди ходьби під музичний супровід: - звичайним кроком ; - на носках ; - на п'ятках ; - на зовнішній частині ступні; - на внутрішній частині ступні ;	1'	40с	30с	одночасний спосіб виконання В колону по 1, дистанція – довжина витягнутих уперед рук; Стежити за положенням правильної постанови, спина рівна.

	<p>Різновиди бігу :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повільний;</li> <li>- приставним кроком правим боком;</li> <li>- приставним кроком лівим боком;</li> <li>- з підскоками;</li> </ul>	2'	1'	--	<p>в колону по одному; Учні з низькою фізичною підготовленістю переходять на ходьбу по маленькому колу (коли заморяться). Дистанція 1-1,5 метри.</p>
	<p>Різновиди стрибків :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на правій, з просуванням вперед;</li> <li>- на лівій, з просуванням вперед;</li> <li>- на двох з просуванням вперед.</li> </ul>	30с	20с	10с	<p>Руки вільні, дивитись вперед. Стрибки здійснюються на носках.</p>
6	<p>ЗРВ на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.П. О.С. Кругові оберти головою: 1-4 вправо; 5-8 вліво.</li> <li>- В.П. О.С. руки перед собою, замкнуті в кистях: 1-4 кругові оберти вправо; 5-8 вліво.</li> <li>- В.П. О.С. руки внизу: 1-4 кругові оберти руками вперед; 5-8 - назад.</li> <li>- В.П. руки на поясі, ноги на ширині плечей: 1-4 кругові оберти тулубом вправо; 5-8 вліво.</li> <li>- В.П. руки на поясі, широка стійка, 1-2 нахил тулуба до правої ноги; 3-4 по центру; 5-6 нахил тулуба до лівої ноги; 7-8 в.п.</li> <li>- В.П.О.С. руки на поясі, присід до 15 раз</li> </ul> <p><u>Перешиккування в одну шеренгу</u> <b>Вправи на відновлення дихання:</b></p>	4'	3'	2'	<p>Одночасний спосіб виконання для розігріву кистей рук та верхнього плечового поясу, тримати спину рівною.</p>
		4р.	3р.	2р.	
		4р.	3р.	2р.	
		4р.	3р.	2р.	
		4р.	3р.	2р.	
		5р.	4р.	3р.	<p>Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Слідкувати за правильністю виконання. Інтервал 2 – 3 метри.</p>

<p>1-2 - руки через сторони вгору – вдих; 3-4 – руки через сторони вниз – видих. Беруть м'ячі, перешикування з колони по 1 в колону по 2. Вимірювання ЧСС.</p>	10''	10''	10''	Норма до 30 ударів.
--	------	------	------	---------------------

**Основна частина уроку 28 хвилин**

1.	<p>Прийом м'яча знизу з відбиванням над собою і передача вперед зверху двома руками</p> 	8'	6'	4'	<p>почерговий спосіб виконання; Висота підбивання 2 – 3 м</p> 
2.	<p>Подача м'яча та прийом подачі</p> 	6'	4'	2'	<p>груповий метод; Один гравець виконує верхню пряму подачу, другий виконує прийом подачі м'яча.</p>



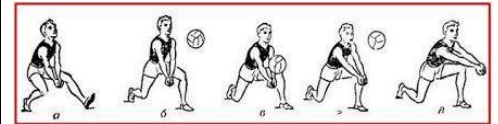
3. Передачі м'яча зверху та знизу обома руками

10р.

6р.

3р.

груповий метод  
Виконувати в парах на відстані 5 -6 м



4. Нападаючий удар із зони 4 після передачі із зони 3.  
- з правої сторони щита;  
- з лівої сторони щита.

4'

2'

--

груповий метод  
Партнер виконує нападаючий удар у зону 5



5. Навчальна гра в волейбол.

7'

4'

--

Ігровий метод;



Гра повинна вестися в межах площадки, при активній грі в захисті та нападі.

Заклучна частина уроку 5 хвилин					
1	Шикування. Вправи на відновлення дихання : 1-2 - руки через сторони вгору – вдих; 3-4 – руки через сторони вниз – видих.	1'	1'	1'	Фронтально-поточний метод.  Вдихаємо носом, видихаємо ротом.
2	Підсумки уроку. Оцінювання. <b>Рефлексія.</b> Вимірювання ЧСС.	3'	3'	3'	Інтерактивний метод «Мікрофон»: – Я дізнався... – Зрозумів... – Навчився... - Зазнав труднощів... Звернути увагу на учнів з підвищеним пульсом
3	Домашнє завдання. Виконувати комплекс вправ для розвитку м'язів рук та верхнього плечового поясу.				Здійснювати самоконтроль під час виконання фізичних вправ, слідкувати за самопочуттям.

