



**План-конспект
уроку з фізичної культури
(модуль “Волейбол”)
7 клас**

**Підготував:
Вчитель фізичної культури
Золотаревський
Олександр Леонідович**

Завдання уроку:


1. Ознайомити з основними жестами суддів у волейболі.
2. Закріпити техніку передачі м'яча двома руками зверху.
3. Навчити прийому - передачі м'яча двома руками знизу.
4. Сприяти розвиткові стрибучості.
5. Виховати стійкий інтерес до занять спортом.

Інвентар: волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, свисток, навчальні картки, секундомір, скакалка, розкладна «палиця», телевізор, ноутбук.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Хід уроку

№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
I. Підготовча частина (14 хв.)			
1	Шикування. Рапорт. Повідомлення завдань уроку.	1,5 хв.	Шикування біля лінії правого верхнього кута. Рапорт складає черговий учень. Повідомити та пояснити завдання на урок. Похвалити кількох учнів які присутні на уроці в акуратній спортивній формі. Фронтальний спосіб організації діяльності учнів.
2	Вимір ЧСС за 10 сек. Запитати про самопочуття учнів.		Пальцями на зап'ясті або на сонній артерії. Звернути увагу на учнів з підвищеним пульсом.
3	Правила техніки безпеки під час занять спортивними іграми.	30с.	Звернути увагу на важливість

			дотримання правил техніки безпеки під час уроку
4	Презентація презентації «Жести суддів у волейболі».		Демонстрація комп'ютерної презентації з поясненням вчителя.
5	Повторити стройові вправи:  повороти ліворуч, праворуч, кругом;		Нагадати, показати. Виконувати за командою вчителя. Темп виконання середній. Фронтальний спосіб організації роботи учнів. Виправляти помилки.
6	Різновиди ходьби: <ul style="list-style-type: none"> ❖ навшпиньки, руки вгору долонями до середини; ❖ на п'ятках, руки за голову; ❖ на зовнішній та внутрішній стороні стопи руки на поясі; ❖ у напівприсіді, руки на поясі; ❖ у присіді, руки на коліна. 	1,5 хв.	Дистанція в колоні 0,5 м. Виконувати за командою вчителя. Формувати правильну поставу та дихання під час руху. Під час руху змінювати положення рук. Помилки: робота рук положення тулуба, ритм дихання. Виправлення: підказка, допомога.

7	<p>Повторити різновиди бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ рівномірний біг; ▲ біг з високим підніманням стегон; ▲ біг із закиданням гомілок; ▲ біг з прискоренням по діагоналі; ▲ біг приставними кроками в середній і високій стійці волейболіста з хлопками в долоні знизу, над головою, перед собою, за спиною; 	1.5 хв.	<p>Дистанція 1 м. Темп бігу задається сигналом свистка. Виконувати за командою вчителя. Нагадати та показати правильність виконання різновидів бігу. Помилки: робота рук, положення стопи, положення тулуба, голови.</p>
8	<p>Вправи для розслаблення та відновлення дихання:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ходьба з глибокими вдихами та видихами, з потрушуванням рук. 	30 с.	<p>Дихання довільне. При глибокому вдиху спочатку вирячується живіт а потім, розширюється грудна клітка. При вдиху – навпаки.</p>
9	<p>Комплекс загальнорозвиваючих вправ у русі:</p> <p>1). Вихідне положення (В.п.) - руки на пояс. 1- нахил голови вперед; 2- в.п; 3- нахил голови назад; 4- в.п.</p> <p>2). В.п.- права рука витягнута вгору, ліва вниз. Кисті зігнуті в кулак. 1-2 – відведення рук назад; 3-4 – те саме зі зміною положення рук.</p> <p>3). В.п.- руки витягнуті в сторони, кисті</p>	3 хв.	<p>Пояснити і показати вправи почергово. Формувати поставу, правильне дихання. Темп і ритм середній. Фронтальний спосіб діяльності учнів. Помилки: неточність рухів. виправлення:</p>

	<p>зігнути в кулак. 1-2 – колові оберти рук вперед; 3-4 – колові оберти рук назад.</p> <p>4) В.п.- руки на пояс. 1- руки в сторони-назад; 2 – сплеск прямими руками над головою; 3 – руки в сторони; 4 – в.п.</p> <p>5). В.п.- руки витягнуті вперед; 1 – напружене стискання пальців у кулак; 2 – В.п. 3 – ; 4 – напружене стискання пальців у кулак.</p> <p>6). В.п.- захват рук (ліва спереду, права ззаду). 1-2 – розтягування кистей рук убік; 3-4 – те ж саме зі зміною положення рук.</p> <p>7). В.п. – руки перед грудьми в «замок». 1-4 – робота рук у вигляді «хвилі».</p> <p>8). В.п. – руки в «замок» перед грудьми.</p> <p>1 – руки витягнути вперед;</p> <p>2 – в.п.; 3 – руки вгору; 4 – в.п.</p> <p>9). В.п.- руки на пояс. 1-4 – стрибки на правій нозі; 5-8 – на лівій нозі; 9-12 – на двох ногах.</p> <p>10). Ходьба з потеранням рук знизу-вверх.</p>		<p>підказка, допомога, повторення.</p>
10	<p>Вправи з м'ячами (в парах):</p> <p>1. Кидки м'ячами від грудей.</p> <p>2. Кидки м'яча по чергово правою і лівою рукою з-за голови.</p>	3 хв.	<p>Кидок закінчується кистями.</p> <p>Слідкувати за</p>

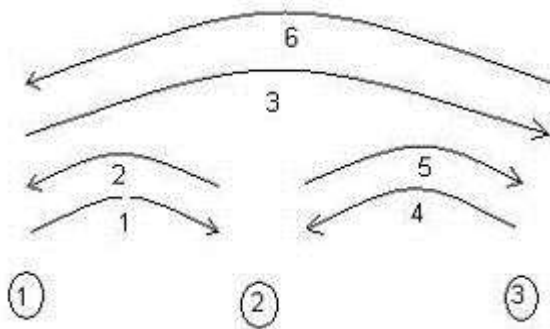
	3. Кидки м'яча двома руками з-за спини. 4. Кидки м'яча двома руками з-за голови. 5. Це ж саме, тільки в підлогу.		роботою рук і ніг.
II. Основна частина (28 хв.)			
1	<p><i>Повторити техніку верхньої передачі м'яча двома руками.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Гравець стає обличчям до м'яча. Однією ногою на півкроку вперед, ноги зігнуті в колінах, тулуб тримається майже вертикально, руки зігнуті в ліктях, кисті на рівні обличчя і трохи відведені назад, пальці рівномірно розставлені і напружені; ✓ повільним розгинанням в колінних і кульшових суглобах гравець посилає тіло назустріч м'ячеві. Руки, тулуб і ноги включаються в рух послідовно — починають рух ноги, потім тулуб і руки виконують рух з наростанням швидкості. Ноги в кінці руху відриваються від поверхні майданчика; ✓ кисті займають положення для зустрічі м'яча: лікті виводяться вперед і ледь у сторони. великі пальці направлені до обличчя. У міру віддалення рук від обличчя 	8 хв.	Розказати, пояснити, показати. При виконанні виправляти помилки.

кисті повертаються, і в результаті великі пальці виходять вперед.

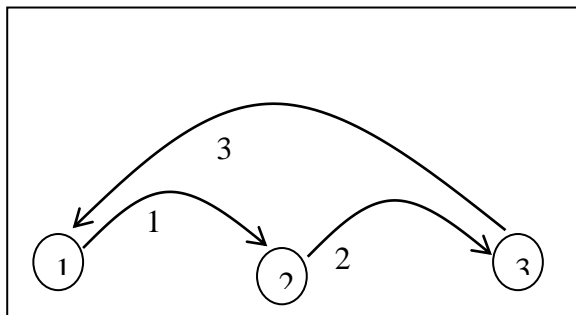
Вправи для удосконалення техніки верхньої передачі м'яча двома руками:

1. Верхня передача м'яча в парах

2. Верхня передача м'яча в трійках через середнього.



3. Верхня передача м'яча з-за спину в трійках.



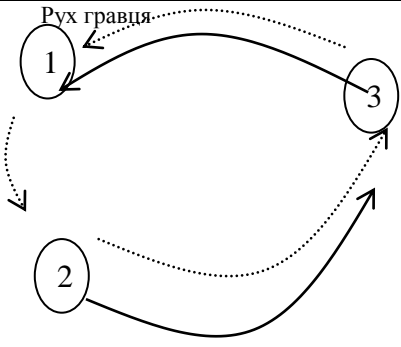
4. Верхня передача м'яча зі зміною місць в трійках.

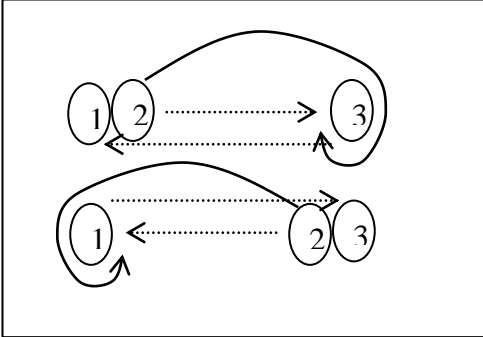
Відстань 5-6 метри..

Звернути увагу на вихід під м'яч.

Відстань 3 метри.

Відстань 3 м.

			<p>→ Рух гравця → Політ м'яча</p>
2	<p><i>Повторити техніку прийому м'яча знизу двома руками та його відбивання:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ В. п. — основна або низька стійка. Прямі руки витягують вперед, лікті максимально зближують. Одна рука стиснута в кулак, друга — охоплює його так, щоб великі пальці були паралельними; ✓ тулуб при прийомі м'яча тримається вертикально, руки працюють лише в плечових суглобах, м'яч приймається на передпліччя: ✓ для правильного виконання передачі слід своєчасно переміститися якомога ближче до траєкторії польоту м'яча, бажано — 	8 хв.	<p>Розказати, пояснити, показати.</p> <p>Фронтально черговий спосіб виконання.</p> <p>При виконанні виправляти помилки.</p>

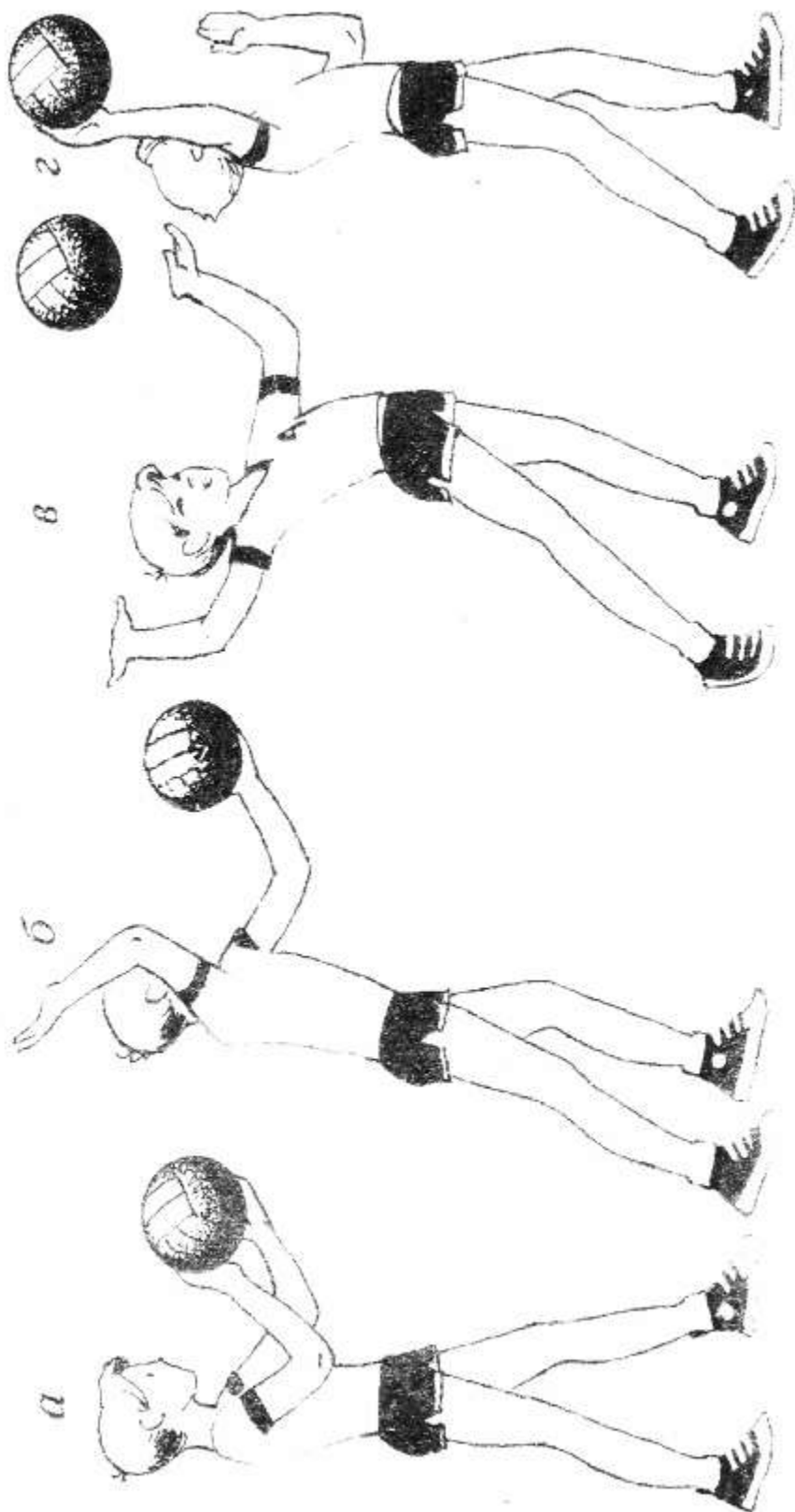
	<p style="text-align: center;">перпендикулярно до неї;</p> <p>Вправи для удосконалення техніки прийому м'яча з низу двома руками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача і прийом м'яча знизу в парах. 2. Передача м'яча знизу в верх над собою. 3 Передача м'яча знизу за-спину з поворотом (в парвах). 4. Передача м'яча знизу «вісімкаю» в трійках. 		<p>Відстань 5-6 метри.</p> <p>2-3 серії по 15-20 раз.</p> <p>Один з учнів стоячи обличчям до партнера виконує передачу знизу а інший обертаючись на 180 градусів робить передачу назад за-спину.</p> <p>→ Рух гравця → Політ м'яча</p>
3	<p>Вивчення техніки подачі м'яча:</p> <p>1. Нижня пряма подача (для дівчат):</p> <p>✓ виконується з вихідного положення обличчям до сітки, ноги леді, зігнуті в колінах, ліва попереду, тулуб нахилений уперед, вага тіла зміщена в бік ноги, і по стоїть</p>	6 хв.	<p>Додаток 2</p> <p>Розказати, пояснити, показати. Слід звернути увагу на виконання наступних дій: вихідне положення;</p>

<p>позаду;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ м'яч па долоні лівої руки (для правші), зігнутої в ліктьовому суглобі на рівні поясу або трохи нижче; ударна рука відведена назад у положення замаху; ✓ підкинувши м'яч на висоту 20- 30 см угору, вага тіла переноситься ю праву ногу, маховим рухом прана рука здійснює удар по м'ячу; ✓ разом з ударом правою рукою розгинається права нога, центр ваги тіла переноситься на передню ногу; ✓ удар проводиться не дуже стиснутим кулаком (великий палець із вказівним утворюють «площадку») знизу-позаду, спрямовуючи м'яч угору; ✓ точка удару — на рівні поясу. <p>2. Верхня пряма подача (для хлопців):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ гравець стоїть обличчям до сітки, однією ногою на півкроку вперед і тримає м'яч однією рукою на рівні грудей; ✓ ударна рука з кистю, опущеною вниз-вперед, піднята над плечем, лікоть відведений в сторону, а плече — назад; ✓ підкинувши м'яч, гравець робить замах правою вгору-назад, прогинаючи тулуб, переносить вагу тіла 		<p>висоту і напрям підкидання м'яча; замах руки і розташування долоні на м'ячі в момент удару. Перенесення ваги тіла з ноги на ногу.</p> <p>Додаток 1</p> <p>Розказати, пояснити, показати. Слід звернути увагу на виконання наступних дій: вихідне положення;</p>
--	--	--

	<p>на праву ногу, яку згинає в коліні;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ударний рух починається з розгинання задньої ноги, рухом тулуба вперед і кистю руки вперед-вгору і закінчується поворотом тулуба вліво і перенесенням ваги тіла на передню ногу, рука опускається після удару до протилежного коліна, кисть опушена; ✓ при ударі кисть руки ледь напружена, пальці міцно притиснуті один до одного. <p><i>Вправи для вивчення нижньої і верхньої прямої подачі</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Імітація подачі. 2. Подачі у стіну. 3. Подача через сітку з 6-8 м. 	<p>висоту і напрям підкидання м'яча; замах руки і розташування долоні на м'ячі в момент удару. Перенесення ваги тіла з ноги на ногу.</p> <p>Пояснити, показати. При виконанні виправляти помилки. Почерговий спосіб виконання вправи та за командою вчителя. Інші учні виконують прийом м'яча з низу, та аналізують виконання подачі.</p>
--	---	---

4	Робота по станціях: Станція 1 - поєднання передачі м'яча зверху і знизу через сітку в колонах зі зміною місць. Станція 2 – стрибки зі скакалкою. Станція 3 – « теоретична».	6 хв.	Метод колового тренування Додаток 3
III. Заключна частина (3 хв.)			
1	Шикування в колону по одному. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання у русі.. Вимір ЧСС за 10 сек.	1,5 хв.	Біля лінії. Темп виконання повільний Фронтальний спосіб організації діяльності учнів.
2	Підсумок уроку.	1 хв.	Оцінка діяльності учнів
3	Завдання додому: Реферат на тему: «Правила гри у волейбол».	30 с.	Пояснити, розказати.
4	Організований перехід учнів до класу		В колону по одному. Дистанція 0,5 метра, без порушення правил безпеки.

Верхня пряма подача



Нижня пряма подача



Додаток 3

Картка 1

1. Чи може судця дозволити грати босоніж:

- а) ні;
- б) так?

2. Гравець задньої лінії виконав нападаючий удар, відштовхнувшись перед лінією нападу, а приземлився за нею. Чи вважається це помилкою:

- а) так;
- б) ні?

3. Яке рішення повинен прийняти суддя, якщо зміну сторін у вирішальній партії не було проведено в потрібний час:

- а) продовжити гру без зміни сторін;
- б) здійснити зміну сторін, скасувавши бали, набрані командами після часу, коли потрібно було провести зміну;
- в) провести зміну із збереженням рахунку в партії?

4. Чи можна виконувати атакуючий удар у межах ігрового простору протилежної команди:

- а) так;
- б) ні?

5. Які розміри волейбольної сітки:

- а) 9,0 x 1,5 м;
- б) 9,5 x 1,5 м;
- в) 9,5 x 1 м?

6. Скільки часу триває перерва між партіями:

- а) 3 хв;
- б) 5 хв;
- в) 4 хв?

7. Яким жестом на іал. /суддя показує, що гравець задньої лінії здійснив блокування?



Мал. 1

8. Чи вважається виграною партія із рахунком 25:24:

- а) так;
- б) ні?

9. Скільки повторних подач може дозволити суддя після того, як у гравця була спроба подачі:

- а) 2;
- б) 1;
- в) 3?

Картка 2

1. Чи можна гравцям, які виконують блокування; переносити руки на сторону суперника;

- а) так;
- б) ні?

2. Що означає жест судді на лінії

(мал. 1):

- а) «м'яч — за»;
- б) м'яч торкнувся гравця;
- в) Кінець партії?



Мал. 1

3. Хто з членів команди має право просити пояснення рішення суддів:

- а) будь-який гравець;
- б) тренер;
- в) граючий капітан?

4. Суддя показав гравцеві жовту і червону картки в одній руці. Яке покарання за цим послідує:

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

5. Чи має відповідати розташування гравців у момент виконання подачі розташуванню, зафіксованому в протоколі:

- а) так;
- б) ні;
- в) відповідати розташуванню мають тільки гравці задньої лінії?

6. У яких партіях подачу виконує команда, визначена жеребкуванням:

- а) 5;
- б) 1;
- в) 1 і 5?

7. Яким жестом на мал. 2 суддя фіксує порушення розташування гравців?



Мал. 2

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

- а) 5 с;
- б) 8 с;
- в) 10 с?

9. Які з перелічених дій не можна виконувати ліберо:

- а) атаквальний удар;

- б)подавати;
- в)блокувати?

Картка 3

1.Гравець виконав атакувальний удар із подачі суперника. Чи дозволено це правилами:

- а)так;
- б)ні?

2.Кому в такій ситуації буде зараховано втрату м'яча (мал. 1):

- а)нападаючому;
- б)блокуючому?



Мал. 1

3. Що означає жест судці на мал. 2:

- а)м'яч кинуте в момент подачі;
- б)торкання гравця м'ячем нижче поясу?



Мал. 2

4. Команди прибули на зустріч на нейтральне полеуфугболках одного кольору, тому форму повинна замінити:

- а) команда, яка записалася першою в програмі зустрічі;
- б)команда, що записалася після свого суперника;
- в)проводиться жеребкування?

5.Скільки ударів має право виконати команда для переведення м'яча на сторону суперника:

- а) 2;
- б)3;
- в) 4?

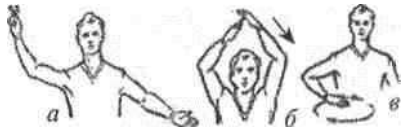
6.Чи можна під час однієї з перерв одочасно замінити 2 і більше гравців:

- а) ні;
- б) так?

7. Скільки разів може вийти на заміну в партії гравець, який замінює:

- а)3;
- б) за рішенням тренера;
- в)1?

8. Яким жестом тмал. 5 суддя показує, що м'яч торкнувся гравця?



Мал. 3

9. Скільки перерв для відпочинку можна взяти в одній партії:

а) 4;

б) 2;

в) 3?