

Модуль «Волейбол», 8 клас

Цілі уроку

Навчальна Вдосконалювати вміння використовувати індивідуальні дії у захисті

Розвивальна Розвивати фізичні якості – силу, швидкісно-силові якості ; психологічні якості – увагу, спостережливість, пам'ять

Виховна Виховувати прагнення до перемоги, уміння діяти в групі, колективі.
Підвищувати інтерес учнів до уроків фізичної культури. Заохочувати до занять у спортивних секціях

Обладнання уроку

Волейбольні та набивні м'ячі з розрахунку один м'яч на двох учнів, волейбольна сітка - 1 шт., ноутбук – 1 шт.

Хід уроку

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>I Підготовча частина (13 хв.)</i>		
1. Організація учнів до уроку	1 хв	Учні сидять на лавах. Рапартує черговий. Привітання. Перевірка наявності та охайності спортивної форми.
2. Перевірити готовність стану організму учнів до уроку.	30 с	Клас розділено на три групи: <ul style="list-style-type: none">• основну• підготовчу• спеціальну В положенні сидячи всі вимірюють ЧСС за 15 с. Увага - учням, в кого ЧСС перевищує 20 уд/15сек. Учнів з підвищеним серцебиттям переводжу в спеціальну групу.

<p>3. Повторення правил техніки безпеки під час занять волейболом.</p>	<p>3 хв</p>	<p>Звернути увагу на важливість дотримання правил техніки безпеки під час уроку.</p> <p>Учні всі разом повторюють правила техніки безпеки.</p> <p>Використовуючи ноутбук складають таблицю відповідності. (Додаток №1)^[1]</p>
<p>4. Комплекс вправ для формування правильної постави, профілактики сколіозу та плоскостопості.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • звичайна • на п'ятках (руки за голову, лікті розведені в сторони) • на носках (руки вгору, кисті з силою стискати та розтискати) • перекачуючись з п'ятки на носок (руки в сторони, кругові рухи кистями стиснутими в кулаки) • з відведенням рук назад-вгору на кожен крок • напівприсідом (руки за спину, обхвативши лікті) • торкаючись коліном до різнойменного ліктя на кожний крок (руки зігнуті в ліктях на рівні грудей) • зі зміною положень рук на 4 рахунки (права рука вгорі, ліва внизу, кисті зажаті в кулаки) <p>з рухом рук по колу (руки в сторони, кисті стиснуті в кулаки)</p>	<p>4 хв</p> <p>до 10 м</p> <p>до 20 м</p> <p>до 20 м</p> <p>до 20 м</p> <p>до 20 м</p> <p>до 20 м</p> <p>до 20 м</p> <p>до 20 м</p>	<p>Виконують учні всіх груп.</p> <p>Вправи виконувати рухаючись в колону по одному по периметру спортзалу, дистанція 2 – 3 кроки один від одного.</p> <p>Стежити за положенням правильної постави.</p>
<p>5. Шиккування в одну шеренгу, розрахунок на 1 – 2, розмикання в дві шеренги, перші номери беруть набивні м'ячі.</p>	<p>30 с</p>	<p>Розімкнуті учнів у дві шеренги.</p>

<p>6. Комплекс вправ, з набивним м'ячем, для розвитку швидкісно-силових якостей.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> В. п.- стійка лицем один до одного (довільна), м'яч в руках першого на рівні обличчя. 	5 хв	
<p>Кидок м'яча двома руками від обличчя з попереднім напівприсідом.</p>	6 – 8 разів	
<ul style="list-style-type: none"> В. п. - стійка ноги нарізно, лицем один до одного, перший в нахилі з прямим тулубом,тримаючи м'яч двома руками попереду. 	6 – 8 разів	<p>Учні :</p> <ul style="list-style-type: none"> основної групи з набивними м'ячами вагою 2 кг; підготовчої групи та дівчата основної групи з набивними м'ячами вагою 1 кг; спеціальної групи – працюють з ноутбуком,
<p>Кидок м'яча двома руками вгору-вперед, не випрямляючи тулуб.</p>	6 – 8 разів	
<p>Другий ловить м'яч двома руками і приймає в. п.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> В. п.- стійка ноги нарізно спиною один до одного на відстані кроку, м'яч в руках у першого,передача м'яча вісімкою. 	6 – 8 разів	<ul style="list-style-type: none"> спеціальної групи – працюють з ноутбуком, вирішують кросворди (Додаток № 2).^[2]
<p>Перший, обертаючись вліво, передає м'яч другому ззаду, котрий також обернув</p>		<p>Відстань в парах: хлопці – 4 – 5 м; дівчата – 3 – 4 м.</p>
<p>тулуб вліво. Прийняв м'яч, другий, обертаючись направо разом з першим, описує м'ячем круг і передає його назад партнерові.</p>	6 – 8 разів	<p>Звернути увагу на правильний прийом м'яча, для запобігання травм.</p>
<ul style="list-style-type: none"> В. п.- стійка ноги нарізно спиною один до одного на відстані кроку, м'яч в руках в першого. Передача м'яча по кругу (у вертикальній площині). 	6 – 8 разі	<p>По закінченню виконання вправи, м'ячі передаються першим номерам.</p>
<p>Обидва партнера нахиляються вперед, і перший передає м'яч внизу між ногами. Потім обоє випрямляються, піднімаючи руки вгору, і в нахилі назад другий</p>		

<p>передає м'яч першому. Те ж саме у зворотному напрямі.</p> <ul style="list-style-type: none"> • В. п. - стійка обличчям один до одного, м'яч в першого затиснутий між ступнями. Перший, підстрибуючи і енергійно згинаючись в тазостегнових суглобах, кидає м'яч двома ногами вперед. Другий ловить м'яч руками. 		
<p>7. Перші номери кладуть набивні м'ячі, а другі беруть волейбольні м'ячі, всі повертаються на свої місця.</p>	30с	Розподіляю учнів на трійки
<i>II основна частина (24 хв.)</i>		
<p>1. Передача в зонах 5-2-3, 1-2-3, 5-3-2, 1-3-4. В останніх двох вправах передача виконується назад.</p>	6 хв	<p>Виконують учні основної та підготовчої груп.</p> <p>Підготовча група виконує вправу в повільнішому темпі і меншу кількість разів.</p> <p>Звертаю увагу на те щоб учні при виконанні другої передачі поверталися обличчям в сторону партнера якому виконують передачу.</p> <p>При виконанні передачі назад гравець повинен прогнутися.</p> <p>Заміна по зонам по команді вчителя.</p>
<p>2. Вимірювання ЧСС</p>	30 с	<p>За 15 с. в положенні сидячи перевірити реакцію організму на навантаження.</p> <p>ЧСС для учнів:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основної групи - в межах від 35 до 40 уд/15сек; • підготовчої групи - в межах від 30 до 35 уд/15сек;

<p>3. Прийом та передача м'яча гравцем зони 6 з виходом вправо і вліво.</p> 	<p>10 хв</p>	<p>Виконують учні основної та підготовчої груп.</p> <p>Підготовча група виконує вправу в повільнішому темпі і меншу кількість разів.</p> <p>Першими вправу виконують перші номери, а другі в цей час виконують тестову вправу на ноутбукі (Додаток №3).^[3]</p> <p>По команді вчителя учні міняються робочими станціями.</p>
<p>4. Навчально-тренувальна гра.</p>	<p>7 хв</p>	<p>Виконують учні основної та підготовчої групи.</p> <p>Умови проведення двосторонньої гри наближаються до змагань.</p> <p>Учні, які не задіяні в грі та учні спеціальної медичної групи, працюють з ноутбуком, вирішують кросворди (Додаток № 4).^[4]</p> <p>Поступово роблю заміну учнів на майданчику.</p>
<p><i>III Заключна частина (8 хв.)</i></p>		
<p>1. Виконання комплексу вправ на рівновагу та заспокоєння організму. (Додаток №5)^[5]</p>	<p>5 хв</p>	<p>Вправу виконують всі групи навантаження.</p> <p>Учні беруться за руки і утворюють коло. За вчителем виконують вправи, увагу зосереджують на виконанні вправи та ритму дихання.</p>
<p>2. Учні сідають на лави</p>	<p>15 с</p>	
<p>3. Оцінювання навчальних досягнень</p> <p>Рефлексія</p> <ul style="list-style-type: none"> • Я дізнався.... • Я зрозумів.... • Я навчився 	<p>1 хв</p>	<p>Відзначити дітей, які виявили найбільшу активність та старанність.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Найбільші труднощі я відчув • Я не вмів, а тепер умію 		
<p>4. Визначити функціональний стан організму учнів після навантаження.</p>	<p>30 с</p>	<p>Вимір ЧСС, у такому ж самому положенні, як на початку уроку - сидячі на лавах, за 15 с.</p> <p>Звернути увагу на дітей з підвищеним пульсом (вище 25 уд/15сек..)</p>
<p>5. Домашнє завдання</p>	<p>30 с</p>	<p>Для:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основної групи – згинання та розгинання рук в упорі лежачі: хлопці – 4 X 10 раз; дівчата – 4 X 7 раз. • підготовчої групи – згинання та розгинання рук в упорі лежачі: хлопці – 4 X 7 раз; дівчата – 4 X 4 раз. • спеціальної групи – виконання коригуючих вправ на поставу.