Поруцко Олег Іванович

Вчитель фізичної культури

Війницької ЗОШ І-ІІ ступенів

План-конспект уроку з фізичної культури

Модуль: волейбол

Клас: 6.

Тема: вивчення техніки виконання прийомів і передач м’яча.

Мета уроку: виховати в учнів почуття командної гри.

Завдання уроку:

1. Вивчення техніки передачі м´яча двома руками знизу.
2. Ознайомити з технікою виконання нижньої прямої подачі.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей коловим тренуванням.
4. Сприяти розвитку уваги, вихованню взаємної підтримки, почуття колективізму, інтересу до занять фізичними вправами.

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар та обладнання: волейбольні м´ячі, секундомір, гімнастичні лави, гімнастична стінка, обручі, свисток.

Дата:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Зміст уроку | Дозу  вання | Організаційно-методичні вказівки |
| 1  2  3  4 | **Підготовча частина**  Шикування, завдання уроку. Інструктаж з техніки безпеки.  ЧСС за 10сек.  Пересування та ЗРВ з м´ячами:  ходьба навшпиньки  ходьба на п´ятах  перекат з п´яти на носок  біг приставними кроками  біг схресним кроком праворуч та ліворуч  біг з високим підніманням стегна  біг із закиданням гомілки назад  стрибки  ходьба у присіді  ходьба з поворотом праворуч та ліворуч  ходьба випадами  Смуга перешкод:  Стрибки через фішки  Біг по гімнастичній лаві  Перелізання через гімнастичного коня  Пересування по гімнастичній стінці  Біг змійкою між фішками  Пересування в упорі лежачи по гімнастичній лаві  Стрибки, чергуючи стрибок ноги разом та стрибок ноги нарізно, використовуючи обручі  Стрибки в присіді з просуванням вперед  ЧСС за 10сек. | 10-12хв  1-2хв  30сек  4-5хв  5-6хв  30сек | Фронтальний метод  Руки з м´ячем угору  Руки з м´ячем за голову  Руки з м´ячем угору  Руки з м´ячем перед собою  Руки з м´ячем перед собою  М´яч перед собою  М´яч за спиною  М´яч між ногами  М´яч котимо перед собою з руки на руку  Руки з м´ячем перед собою  Руки з м´ячем угору  Повторити 2-3 рази |
| 1  2  3  4  5  6  7  8 | **Основна частина**  Повторення положень волейбольної стійки  Перешикування у дві колони  Передача м´яча двома руками зверху:  а) перший прийом над собою, друга передача – партнеру  б)одна передача партнеру  Передача м´яча двома руками знизу:  а)перший прийом над собою, друга передача – партнеру  б) одна передача партнеру  Прийом двома руками знизу над собою, передача двома руками зверху партнеру  Нижня пряма подача:  постановка ніг  підкидання м´яча  відведення руки для подачі  Нижня пряма подача – партнер виконує  прийом двома руками знизу над собою і ловить м´яч, або зразу ловить м′яч)  Колове тренування:  Станції:  1.Передача м´яча двома руками зверху над собою  2. .Передача м´яча двома руками знизу над собою  3.Піднімання зігнутих ніг у висі  4. .Передача м´яча двома руками зверху  у стіну  5.Вистрибування з присіду  6. .Передача м´яча двома руками знизу  у стіну  7.Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з подальшим утримуванням «планки»  8.Передача м´яча двома руками зверху та знизу над собою, чергуючи передачу  9.Присідання  ЧСС за 10сек.  Рухлива гра «Малюкбол» з елементами волейболу:  нижня пряма подача  передача двома руками зверху або знизу через сітку з власного накидання, або з накидання партнера | 30-31хв  1хв  1-2хв  2хв  2хв  2хв  5-6хв  10хв  30сек  30сек  30сек  30сек  30сек  30сек  30сек  30сек  30сек  30сек  7-8хв | Гравці вільно переміщаються по майданчику.  У парах  У парах  У парах  Показ техніки виконання  У парах  Учні діляться на групи, кількість яких відповідає кількості станцій колового тренування. На кожній станції знаходиться картка з завданням.  Початок і закінчення вправи- по сигналу свистка (30секунд- робота на станції, 30секунд-зміна станції та відпочинок).  Слідкувати за правильністю виконання вправ та технікою передач м´яча  Учні діляться на 2-3 команди  Дотримуватись правил гри |
| **1**  **2**  **3**  **4** | **Заключна частина**  Шикування в шеренгу  Гра на увагу «Доторкнись до носа»  Підсумки уроку:  яким елементам волейболу навчились,  подякувати , похвалити за роботу на уроці  Домашнє завдання | 3-4хв  1хв  1-2хв  1-2хв  30сек | Учні повинні доторкнутися до частини тіла, яку називає вчитель. Учитель, називаючи одну частину тіла, сам торкається до іншої.  Вистрибування з присіду(15-20разів) |

