Урок фізичної культури 5 клас 13.04.2020р.

Урок фізичної культури 5 клас (за допомогою технологій д. н.)

13.04.2020 р. Час: 13.00

**Тема: Модуль Волейбол**

Завдання уроку:

1. Вправи для розвитку сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок

2. Пересування в стійці волейболіста приставними кроками

3. Удосконалення техніки прийому-передачі м’яча двома руками знизу від стіни

Матеріал для опрацювання:

1. **Вправи для розвитку сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок**

Вправи для розвитку м’язів верхніх кінцівок плечового поясу

1. В. п. - руки біля плечей. Повільне потягування рук вгору, повернутися у в. п.

Повторити 6 - 8 разів.

2. В. п. - руки в сторони. Напружене згинання рук до плечей, повернутися у. в. п.

3. В. п. - руки біля плечей. Підняти руки вгору, повернутися у в. п.

4. В. п. - руки в сторони долонями вниз. Повернути долоні догори, повернутися у в.п.

5. В. п. - руки біля плечей. Обертання у плечових суглобах.

6. В. п. - руки зігнуті перед грудьми. Ривкові рухи ліктями назад.

7. В. п. - руки зігнуті перед грудьми. Два ривки ліктями назад, два ривки прямими рухами.

8. В. п. - руки вниз. Згинання та розгинання пальців з підніманням рук через сторони вгору. Опустити руки вниз у в. п.

9. В. п.- руки в сторони. Зробити чотири маленьких кола руками назад і вперед.

10. В. п. - руки вперед - вгору, кисті разом, долоні вперед. Імітаційні рухи, як при плаванні брасом.

11. В. п. - кисті на потилиці, лікті вперед. Лікті в сторони, руки вгору, повернутися у в. п.

12. В. п. - руки в сторони. Ліву дугою вниз, праворуч та дугою вниз у в. п. Те саме правою рукою.

13. В. п. - руки в сторони. Руки дугами вниз, схрестити, повернутися у в.п.

14. В. п. - руки опущені. Великі кола прямими руками в лицьовій площині.

15 В. п. - те саме. Великі кола у бічній площині.

16. В. п. - ліва рука вгорі, права - ззаду. Одночасно ривками зміна положення рук.

17. В. п. - руки внизу. Ліву руку на пояс, потім праву, ліву до плеча, праву до плеча, ліву на потилицю, праву на потилицю, ліву вгору, праву вгору, і в такій послідовності повернутися у в. п. (одна рука «наздоганяє» другу).

Вправи для розвитку м’язів нижніх кінцівок

1. В. п. - о. с., руки на поясі. Підніматися на носках.

2. В. п. - те саме. Навперемінне згинання та розгинання ніг у колінних суглобах.

3. В. п. - о. с., руки на поясі (попереду, вгорі, в сторони). Почергове піднімання ніг вперед.

4. В. п. - о. с., руки опущені. Навперемінне згинання ніг вперед з підтягуванням коліна до тулуба.

5. В. п. - те саме. Зігнути ногу в коліні, розігнути вперед, зігнути і повернутися у в. п.

6. В. п. - о. с., руки на поясі. Почергове піднімання ніг вперед, вбік, назад.

7. В. п. - те саме. Кругові рухи у тазостегновому суглобі трохи піднятою правою та лівою ногою (почергово).

8. В. п. - ноги нарізно. Почергове піднімання ніг (лівою торкнутися правої руки та навпаки).

9. В. п. - о. с., руки опущені. Напівприсідання на носках, руки вперед. Повернутися у в. п.

10. В. п. - ноги нарізно, руки на поясі. Розведення та зведення ступень.

11. В. п. - ноги нарізно, руки опущені. Присідати на носках, торкнувшись руками підлоги, повернутися у в. п.

12. В. п. - ноги нарізно, ступні паралельно, руки опущені. Присісти, руки вперед, повернутися у в. п.

13. В. п. - те саме. Пружні присідання.

14. В. п. - упор присівши. Стрибком упор лежачи.

15. В. п. - те саме. Почергове відведення ніг назад.

16. В. п. - те саме. Почергове відведення ніг вбік.

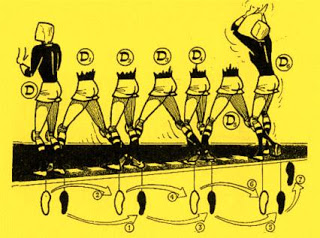
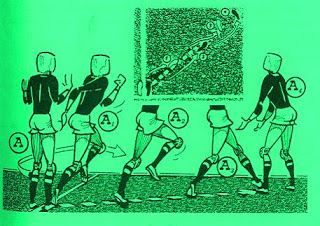
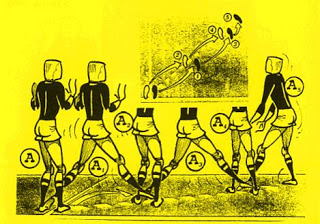
17. В. п. - о. с., руки внизу. Упор присівши, стрибком упор лежачи, ноги нарізно; упор присівши, повернутися у в. п.

18. В. п. - о. с. Випади вперед, в сторони, з різними в. п. та рухами рук.

**2. Пересування в стійці волейболіста приставними кроками**

**Стійки і переміщення**

Стійка - поза готовності до переміщення і виходу  
у вихідне положення для виконання технічного прийому. Існують три види основних стійок: висока, середня, низька.

  
  
Техніка виконання: ноги розташовані на ширині плечей і зігнуті в колінних суглобах. Одна нога попереду, або ступні розташовані паралельно. Тулуб нахилений вперед. Чим нижче стійка, тим більше вперед нахилене тулуб. Руки зігнуті в ліктьових суглобах, долоні опущені вниз. Для прийому м'яча від нападаючого удару висока. Кожен гравець вибирає для себе зручне положення, з якого можна швидко перейти в рух і виконати будь прийом.  
Переміщення. Учні розучують способи пересування на майданчику для гри в волейбол. Основні способи:  
- Ходьба приставним і скрестно кроком   
  
  
  
[](https://3.bp.blogspot.com/-iRxz7d2nOHM/UMOYQZM8tyI/AAAAAAAAAJw/KdMPV6l4Nq4/s1600/Picture5.jpg)  
- Бігом, ривком   
  
[](https://1.bp.blogspot.com/-mrw2XrzpFRg/UMOYeTWG-DI/AAAAAAAAAJ4/SOmEGjePr50/s1600/Picture6.jpg)  
  
- Стрибком - подвійним кроком   
  
Всі види переміщення об'єднує плавність і м'якість їх виконання за рахунок неповного випрямлення ніг в колінах і відсутності махових рухів руками.  
Треба постійно поєднувати розвиток фізичних якостей, особливо швидкості, з вивченням способів переміщення - і технічними прийомами.  
Методика навчання:  
Підвідні вправи:  
1. Виконання переміщень повільно, по частинах, із застосуванням зорових орієнтирів і звукових сигналів.  
2. Кидки і ловля м'яча: під час переміщень після зупинки різними способами; після зупинки і повороту; з подальшим падінням. Швидкість переміщення поступово збільшують до максимальної. Кидки виконують, стоячи обличчям і спиною по напряму. Відстань спочатку 1-2 м, потім збільшують від 3 до 6 м.  
3. Вправи в парах: один учень кидає м'яч вгору - вперед, інший біжить; зупиняється кроком (стрибком), ловить м'яч на рівні голови, в положенні прийому м'яча зверху двома руками; розгинаючи ноги, плавними рухами кистей кидає м'яч партнеру і повертається на місце.  
4. Вправи в трійці: один учень кидає м'яч іншому, той після переміщення робить подвійний крок вперед, ловить м'яч над головою  
і кидає його третій, стоячи до нього спиною.  
5. Дуже обережно треба підходити до навчання переміщенням спиною вперед. У ці вправи рекомендується вводити імітацію, потім ловлю і кидки м'яча.  
Спеціальні вправи:  
- В стійці, приставні кроки вправо - вліво (кроком вперед - назад).  
- В стійці, скрестно кроки вправо-вліво; подвійний крок вперед - назад.  
- Стрибок вперед одним кроком у стійку.  
- Від лінії нападу подвійним кроком (стрибком) зупинитися  
біля сітки, поворот у стійку.  
- За сигналом (з бігу) зупинитися в стійку і стрибок вгору поштовхом двох ніг.  
- По лицьовій лінії біг із зони 1 в зону 6, зупинка, поворот до сітки в стійку.  
- В стійці переміщення по периметру майданчика обличчям до сітки.  
- Ривок від лінії нападу обличчям до сітці, зупинка в стійці, стрибок вгору - переміщення назад спиною до лінії нападу, зупинка  
в стійці, стрибок вгору.  
- Ривок від лицьової лінії до лінії нападу, далі боком до сітки, іншим боком до лінії нападу іншого боку майданчика, далі спиною вперед до лицьової лінії (на рубежах - зупинки в стійку).  
- В стійці переміщення по сигналу вчителя в сторони, вперед, назад.  
- Ловля м'яча руками в стійці після переміщення різними способами (наброс м'яча неточно).

**3.Удосконалення техніки прийому-передачі м’яча двома руками**

**знизу від стіни**

<https://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9292.html>

**Домашнє завдання:** вправи для зміцнення м’язів спини