Урок із волейболу в 7 класі

**Мета уроку:**

*навчальна*

* удосконалювати техніку виконання передач двома руками зверху та знизу;
* використовувати набуті технічні й тактичні вміння під час гри у волейбол;
* сприяти розвитку сили, гнучкості, координації рухів, спритності.

*виховна*

* сприяти розвитку морально-вольових якостей, сміливості, сили волі;
* взаємодопомоги, товариськості, почуття колективізму.

**Завдання уроку:**

* закріпити передачі м’яча двома руками зверху;
* навчати вибору місця під час прийому м’яча.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Спортивний інвентар:** волейбольні та набивні м'ячі

**Час уроку:** 45 хв.

**План уроку (45 хв.)**

**Підготовча частина уроку:**

* Організаційний момент.
* Шикування в одну шеренгу, повідомлення завдань уроку, перевірка ЧСС.
* Повторення стройових (організаційних) вправ.
* Загально - розвиваючі вправи.
* Повторення гри "Мисливці та качки"

**Основна частина уроку:**

* Повторення передачі м’яча двома руками зверху.
* Вдосконалення прийому м'яча двома руками знизу.
* Сприяти розвитку навичок вміння вибору позиції для прийому та передачі м'яча.

**Заключна частина:**

* Шикування в одну шеренгу, перевірка ЧСС.
* Підведення підсумків уроку.
* Домашнє завдання.

Хід заняття

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Зміст заняття** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Підготовча частина (15хв.) | | | |
| 1. | І. Організаційна частина.  Шикування. Рапорт чергового про готовність класу до заняття. Привітання. Перевірка присутніх. Оголошення мети заняття. | 1.5-2хв. | Звернути увагу на форму та взуття. Нагадати правила техніки безпеки . |
| 2. | Опитування учнів про самопочуття. Перевірка пульсу. | 1.5-2хв. | Учнів з поганим самопочуттям відсторонити від уроку та направити до медичного працівника школи. |
| 3. | Стройові вправи на місці: повороти праворуч, ліворуч, кругом | 30-40с. | Організувати діяльність учнів. |
| 4. | Ходьба: звичайна в обхід по спортзалу. | 30-40с. |  |
| 5. | Біг:  - звичайний;  - приставним кроком лівим боком;  - приставним кроком правим боком;  - із закиданням гомілок;  - із високим підніманням колін;  - звичайний; | 1.5-2хв. | Дистанція два кроки. |
| 6. | ЗРВ в русі:  1    В.П. руки перед грудьми,  1-2 відведення зігнутих рук назад  3-4 – прямих;   2. В.П. руки в сторони,  1-4 великі кола руками вперед  5-8 – назад;   3.  В.П. руки в сторони, кисть в кулак  1-4 кругові рухи передпліччями вперед  5-8 – назад;   4. В.П. руки перед собою в замок  1-2 колові рухи кистями вперед   3-4 – назад;   5. В.П. руки вперед, нахили на кожний рахунок;   6.      В.П. руки перед собою в замок, ходьба з випадами на кожний крок з поворотом в протилежний бік;  7. Вправи на відновлення дихання. | 3-4хв.  5 - 6 р.  5 - 6 р.  5 - 6 р.  5 - 6 р.  5 - 6 р.  5 - 6 р. | Слідкувати за виконанням вправ з максимальною амплітудою. |
| 7. | Повторення рухливої гри «Мисливці та качки» | 4-5хв. | На ігровому майданчику чертится коло діаметром 5 – 8 м. (залежно від віку гравців і їх числа). Всі гравці діляться на дві команди: «качки» і «мисливці». «Качки» розташовуються всередині кола, а «мисливці» за колом. «Мисливці» отримують м’яч. По сигналу або по команді вчителя «мисливці» починають м’ячем вибивати «качок». «Качки» , в яких потрапив м’яч, вибувають за межі кола. Гра продовжується до тих пір, поки не будуть вибиті всі «качки» з кола. Під час кидка м’яча «мисливцям» не можна переступати лінію кола. Коли будуть вибиті всі «качки», команди міняються місцями.  Перемагає та команда яка швидше виб’є всіх «качок» з кола. |
| Основна частина (25 хв.) | | | | |
| І Метод колового тренування | | | | |
| 1 | | Розподілення по місцях занять. | 20-30с. |  |
| 2 | | І база. Передача двома руками зверху (з обов’язковою фіксацією  набивного м'яча. ) | 15 разів. | Біля стіни. Слідкувати за правильним положенням пальців рук. |
| 3 | | ІІ база. Передача м'яча двома руками зверху | 15 разів. | Біля стіни. Слідкувати за правильним положенням пальців рук. |
| 4 | | ІІІ база. Прийом м'яча двома руками знизу.  Учні розташовуються біля стіни приймаючи низьку стійку самостійно кидаючи м'яч в стіну намагаються виконати серію прийомів без втрати м'яча. | 20 разів. | Слідкувати за положенням рук та ніг при прийомі мя’ча. |
| 5 | | ІVбаза.  Прийом м'яча двома руками знизу.  Учні розподіляються парами один навпроти одного. По черзі виконують прийом м'яча двома руками знизу після накидання партнером. | 10 разів. | Слідкувати за положенням рук та ніг при прийомі мяча |
| ІІ Ігровий метод. | | | | |
| 6 | | Навчальна двостороння гра в волейбол. | 4-5хв. | Якщо команда заробляє очко використавши правильно всі свої три дотики до мя’ча зараховується два очка. |
| Заключна частина (5 хв.). | | | | |
| 1. | | Ходьба звичайна. Вправи на відновлення дихання. | 20-30с. | Звернути увагу на поставу. |
| 2. | | Перевірка пульсу. | 40с- 1хв. | Перевірити показники пульсу і порівняти їх із показниками на початку заняття. |
| 3. | | Оцінка результатів заняття. | 2-3хв. | Учні аналізують та оцінюють свої уміння застосовувати вивчені елементи у навчальній грі. Виставлення оцінок за роботу на уроці. |
| 4. | | Домашнє завдання.  Організований вихід із спортзалу. | 40с.-1хв. | Підйом тулуба 25р. |

Розподіл учнів в спортивній залі

при коловому методі тренування

1база

4база

3база

2 база