

Урок фізичної культури з волейболу 8-й клас

Тема: передачі м'яча двома руками зверху та знизу.

Завдання уроку: вдосконалити передачі м'яча, сприяти розвитку витривалості, виховувати почуття колективізму.

Інвентар: волейбольні м'ячі, крейда, свисток, обручі, стійка, стрічка, секундомір, стенд.

Місце проведення: спортивний зал.

Хід уроку

№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно методичні вказівки
I	Підготовча частина	15 хв.	
	Шикування. Привітання. Огляд учнів.	4 хв.	Команда
	Повідомлення завдань уроку.	1 хв.	Зосередити увагу дітей на основному завданні.
	Біг у повільному темпі з переходом на ходьбу.	2 хв.	Темп повільний.
	Стрибкові вправи: - із високим підніманням колін; - із високим підніманням стегна; - біг стрибками;	2 хв.	По діагоналі залу. Інтервал. Частота.
	- Вправа на відновлення дихання.	1 хв.	Ритм дихання.
	Комплекс загально розвиваючих вправ: 1.В.п. руки на поясі: 1-4 колові оберти головою вліво - вправо.	5хв. 12р.	Два кола. Фронтальний. Руки на поясі.
	2. В. п. – стійка, ноги нарізно, руки на поясі: . 1- колові обертальні рухи плечима вперед; 2- колові обертальні рухи плечима назад;	5р.	Спину тримати рівно.
	3.В.п.-руки попереду: 1-4 –колові оберти руками вперед; 5-8-те ж назад.	8р.	Амплітуда рухів максимальна.
	4.В.п.-руки перед грудьми: 1-2 – пружні відведення рук назад; 3-4 – те ж прямими.	8р.	Темп.

	<p>5.В.п.-руки вгору: 1-4 повний мах руками вперед; 1-4 повний мах руками назад.</p> <p>6.В.п.- кисті сплетені перед собою: 1-8 горизонтальні хвилеподібні рухи кистями.</p> <p>7.В.п. - ноги нарізно, руки на поясі: 1-4 обертальні рухи тулубом ліворуч. 5-8 обертальні рухи тулубом праворуч.</p> <p>8.В.п.- руки на поясі: 1-4 нахили вперед, руками торкаючись підлоги. 5. В.п.</p> <p>9.В.п. – сидячи на лівій нозі, праву ногу вбік: 1-2 переكاتи з лівої ноги на праву. 3-4 переكاتи з правої ноги на ліву.</p> <p>10.В.п.- упор присів, в упорі лежачи тулуб прогнути: 1-стрибком упор лежачи; 2-стрибком В.п; 3-4 теж.</p> <p>11.В.п.- виступ вперед правою ногою, руки за головою: 1-3 три пружинних рухи вгору-униз; 4- стрибком зміна положення ніг.</p> <p>12.В.п.- присід, руки на колінах: 1-3 стрибки в присяді. 4 стрибок угору, руки до гори.</p>	<p>8р.</p> <p>8р.</p> <p>5р.</p> <p>5р.</p> <p>5р.</p> <p>10р.</p> <p>10р.</p> <p>6-8р.</p>	<p>Повний мах.</p> <p>Руки перед собою.</p> <p>Стопи не відривати.</p> <p>Ноги не згинати.</p> <p>Руки перед собою.</p> <p>Підрахунок.</p> <p>Пружинні рухи.</p> <p>Підстрибування в гору максимальне.</p>
II	Основна частина	25хв.	
	<p>Колове тренування:</p> <p>1. станція: передачі м'яча двома руками зверху стоячи в центрі обруча.</p> <p>Перехід.</p> <p>2. станція: передачі м'яча двома руками знизу рухаючись вздовж лави.</p> <p>Перехід.</p> <p>3. станція: удари правою кистю по м'ячу в підлогу.</p>	<p>3хв.</p> <p>2.30хв.</p> <p>1хв.</p> <p>2.30хв.</p> <p>1хв.</p> <p>2.30хв.</p> <p>10 уд.</p>	<p>Група 4-6 учнів. Пояснення. Завдання. Інструктивні вказівки.</p> <p>Поперемінний. В шеренгах або колоні. Передачі високі, низькі, короткі, довгі.</p> <p>За сигналом вчителя.</p> <p>Почерговий. Партнер накидає м'яч. Зміна у кінці лави.</p> <p>За сигналом вчителя.</p> <p>Почерговий. Рука пряма. Зміна.</p>

	<p>Перехід.</p> <p>4. станція: передачі м'яча двома руками зверху у намальовані кола на стіні.</p> <p>Перехід.</p> <p>5. станція: передачі м'яча двома руками знизу партнеру через стрічку.</p> <p>Перехід.</p> <p>6. станція: стенд із запитаннями з теми волейбол (історія, правила, суддівство).</p> <p>Дихальна вправа.</p>	<p>1хв.</p> <p>2.30хв. 10 перед.</p> <p>1хв.</p> <p>2.30хв.</p> <p>1хв.</p> <p>2.30хв.</p> <p>2хв.</p>	<p>За сигналом вчителя</p> <p>Почерговий. Три кола (стоячи, напівприсяд, присівши).</p> <p>За сигналом вчителя.</p> <p>Поперемінний в парах. Висота стрічки 1м.</p> <p>За сигналом вчителя.</p> <p>Завдання. Відповіді записати на аркуш.</p> <p>Темп та ритм дихання.</p>
III	Заключна частина	5хв.	
	<p>Шикування.</p> <p>Підсумок уроку.</p> <p>Домашнє завдання.</p> <p>Організований вихід із зали.</p>	<p>1хв.</p> <p>2хв.</p> <p>1хв.</p> <p>1хв.</p>	<p>Команда.</p> <p>Розбір. Супроводжуючі пояснення.</p> <p>Завдання. Вправи на стрибучість.</p> <p>Дисциплінованість.</p>