

# УРОК ВОЛЕЙБОЛУ

## 5 клас

**Завдання уроку:** 1) повторити стійку волейболіста; 2) навчати передач м'яча обома руками зверху; 3) розвивати швидкісно-силові якості та координацію; 4) виховувати наполегливість і організованість.

**Інвентар:** волейбольні м'ячі.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовка частина (14-15 хв.)	1. Шикування в одну шеренгу, привітання	До 30 с	Перевірити зовнішній вигляд учнів
	2. Повідомлення завдань уроку, інструктаж із правил техніки безпеки	До 1 хв	Мобілізувати увагу учнів, спрямувати їх на розв'язання завдань основної частини уроку
	3. Організаційні вправи на місці	До 30 с	Звернути увагу на чіткість виконання
	4. Різновиди ходьби (на носках; на п'ятках; перекатом із п'ятки на носок; у присіді)	До 2 хв	У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Стежити за поставою
	5. Загальнофізичні вправи у парах: а) Вихідне положення (В. П.) — стоячи спиною одне до одного, кисті поєднані, руки вгору. 1 — крок лівою вперед, прогнутися; 2 — В. П.; 3-4 — те саме правою ногою;	4-5 хв 6-8 разів	Поєднатися у пари. Відстань між парами — 2 м. Із великою амплітудою.
	б) В. П. — стоячи обличчям одне до одного, упор долоня в долоню із захопленням пальцями. 1-4 — згинання та розгинання рук (перештовхування) із опором партнера;	6-8 разів	Опір чинити з великим напруженням.
	в) В. П. — стоячи обличчям одне до одного на відстані 1-1,5 м, руки на плечах партнера. 1-3 — пружинисті нахили вперед прогнувшись, руками притискати партнера; 4 — В. П.,	6-8 разів	Максимально прогинатися тулубом.
	г) В. П. — стоячи спиною одне до одного, руки захоплені під лікті. 1 — нахил тулуба ліворуч; 2 — В. П.; 3-4 — те саме праворуч; 5-8 — те саме вперед і назад;	6-8 разів	Із великою амплітудою.
	д) В. П. — те саме. Присідання, не розчіплюючи рук;	10-12 разів	Утримувати рівновагу, спираючись спинами.

	д) В. П. — те саме. Присідання, не розчіплюючи рук;	6-8 разів	Ногу, що відводиться, тримати прямою
	е) В. П. — обличчям одне до одного, широка стійка ноги нарізно, руки вперед, утримуючи — партнера за кисті. 1 — присід на ліву ногу, праву ногу в сторону; 2 — В. П.; 3-4 — те саме на праву ногу	6-8 разів	Ногу, що відводиться, тримати прямою
	б. Різновиди бігу: х звичайний; - приставним кроком лівим (правим) боком; - спиною вперед; - перехресним кроком лівим (правим) боком; - із прискоренням по діагоналі до сітки;	2-3 хв	Під час переміщення ноги мають бути зігнутими у колінах. Стежити за положенням рук в основній стійці волейболіста
	- уздовж сітки боком з імітацією блокування, здійснюючи через кожні 3-4 кроки стрибок угору, руки вверх; - біг до сітки, стрибок вгору з імітацією блока, біг назад спиною вперед торкнутися задньої лицевої лінії майданчика		
Основна частина (25-27 хв.)	1. Передачі м'яча обома рука зверху: - руки вверх, передавати м'яч одне одному рухом кистей із кидком у підлогу; х те саме, однією рукою; - учень здійснює передачу м'яча зверху обома руками вперед партнерові, який ловить м'яч обома руками та передає його назад зверху; - учень здійснює дві передачі зверху: над собою та партнерові; - учень кидає м'яч партнерові, який повертає йому назад передачею зверху обома руками; - передачі м'яча зверху обома руками.	10-12 хв	Під час кидка тулуб нахилити вперед, обидві руки повинні бути прямими. Обов'язково звернути увагу на роботу ніг (ноги та руки працюють одночасно). Контролювати положення пальців. Передачу здійснювати напруженими пальцями. Підкидати м'яч ізнизу
	2. Зустрічна естафета з передачами м'яча	7-8 хв	Команди шикуються в колони. Кожна команда виставляє капітана, який стає перед своєю командою на відстані 4-5 м. Команда разом із капітаном здійснює передачі м'яча зверху обома руками одне одному по черзі. Учасник, який здійснив

			передачу, біжить у кінець колони з певного боку
	3. Рухлива гра «Шість м'ячів»	7-8 хв	Гравці намагаються викинути всі 6 м'ячів за межі свого боку майданчика на бік суперника через сітку. М'ячі не повинні перелітати протилежний бік під сіткою
Заклучна частина (3-5 хв.)	1. Шикуння в колону по одному	До 20 с	Дистанція — 2 кроки..
	2. Ходьба з вправами на відновлення дихання	До 20 с	Робити повний вдих і видих
	3. Підбиття підсумків уроків	До 20 с	Відмітити учнів, які виконували вправи найкраще та найстаранніше. Похвалити учнів за те, що вони впоралися із завданнями