

План-конспект уроку з фізкультури №54

2 гр.МСТУ (1 курс).

Модуль: волейбол.

Викладач фізкультури: Дембицький Дмитро Юрійович.

№ п/п	Зміст уроку	Дозува ння	Організаційно – методичні вказівки
Підготовча частина уроку(13хв.)			
1.	Техніка безпеки на уроці (пригадати). <u>ні правила гри у волейбол</u> Гри у волейбол полягає в боротьбі команд, які знаходяться на майданчику по обидві сторони волейбольної сітки і прагнуть ударом рук м'ячу переправити його на сторону суперника так, щоб той не зміг повернути м'яч зворотню, не порушуючи правил. Гра з команд обов'язково домагається переваги (нічийї у волейболі не буває). Гра складається з трьох або п'яти партій. Перемога в двох партіях з трьох і в трьох з п'яти залічується виграш. Під час гри у кожній з команд на майданчику грає по шість осіб - троє грають на передній лінії майданчика у сітки, троє - на задній лінії (2-3 м від лінійної лінії), але таким чином, щоб контролювати весь майданчик. Гравці передньої лінії беруть участь у прийомі і передачах м'яча, подають, блокують, підстраховують друга. Гравці задньої лінії також приймають, подають передають м'яч, грають в захисті і страховці. Гра йде так: одна команда подає, друга приймає і передає м'яч, організовує атаку. Кожна команда, приймаючи м'яч з подачі, має право не більше трьох разів доторкнутися до м'яча, без використання його, без кидків і подвійних торкнень. Правилами гри вимагається	1хв	

не і чітке виконання прийомів гри в ігровий час і в умовах ситуацій, які постійно міняються якраз є тієї специфічної складністю, з якою стикаються гравці. У гри волейболісти розташовуються на майданчику додержуючи правило постановки - не заходить за гравців зон розташованих поруч. Грається за свистком судді. На подачу м'яча відводиться 5 с. Після того як гравець зробив подачу, правило постановки втрачає силу: гравці можуть переміщуватися на майданчику в будь-якій формі від ситуації. Якщо одна з команд припускає помилку або падіння гравця в межах своєї половини майданчика, вона програє очко. Гра в кожній партії триває до 25 очок, набраних однією командою з перевагою не менш двох очок. Після рахунку 24 : 24 одна з команд для перемоги повинна набрати на два очка більше, тобто 26 : 24, 27 : 25, 28 : 26 і т. д. У такому випадку, коли одна з команд грає право на подачу, то її гравці здійснюють перехід з однієї зони в іншу (по кожному годиннику). Гравець, що виконує подачу, подає м'яч в будь-яких напрямках, поки його команда не втратить право на подачу. Подача вважається неправильною і суддя дасть свисток на зупинку гри, якщо: - гравець не торкається сітки або не долітає до неї; - гравець долітає під сіткою; - гравець долітає над сіткою за обмежувальними лініями; - гравець торкається гравця команди, яка подає або будь-якого предмету до того, як його торкнуться гравці команди-суперника; - гравець торкається за межами майданчика. Також, подача вважається неправильною, якщо: - м'яч об'єднаний кидком або поштовхом; - м'яч об'єднаний з лінії; - м'яч об'єднаний двома руками;		
---	--	--

облена не в чергу; т удару м'яч відраховується іншою ою; витрачається більше 5 с. ічах зараховується помилка якщо: в якийсь момент затримує м'яч на ьцях, долонях, передпліччях; ритискає м'яч до сітки; ється захоплення, кидок, поштовх або кат м'яча. я, що гравець, який доторкнувся м'яча рази підряд, припустив подвійний о (виключення блокування). трачає подачу, а її суперник виграє о, якщо: е на майданчику; вчиняє більше трьох доторків м'яча ряд (не враховуючи блокування); ається тіла гравця нижче поясу; , порушує розстановку в момент ачі; оркається сітки; ступня) гравця повністю знаходяться ходиться) на стороні суперника; завдає нападаючий удар на стороні ерника; задньої лінії, який знаходиться на щі нападу, перебиває м'яч на сторону ерника вище верхнього краю сітки; для удару по м'ячу користується римкою гравця своєї команди; оркається м'яча або гравця-суперника, и м'яч знаходиться в грі на гилежній стороні. мінюються майданчиками після нчення кожної партії. Зміна сторін в едині вирішальної партії (3-й або 5-й) ється, коли одна з команд досягає унку "8". Гравці обох команд після и сторін зобов'язані зайняти ті ж ця, які вони займали до цього. Подачу онує той же гравець, що подавав до и майданчиків. у волейбол використовуються дартні сітка та м'яч. Сітка		
--	--	--

	новлюється на такій висоті: для жінки – 2,24 см, для чоловіків -2,43 см.		
2.	Стройові вправи: повороти наліво, направо, кругом. Вимірювання ЧСС.	30с 10с	
3.	Ходьба: - звичайна в обхід спортзалу; - на п'ятках, руки вгору; - на носках, руки в замок, вгору; - на зовнішній стороні стопи, руки в сторони; - на внутрішній стороні стопи, руки за спину; - в присіді;	2хв	звернути увагу на правильну поставу
4.	Біг: - звичайний; - приставним кроком лівим боком; - приставним кроком правим боком; - спиною вперед; - з підскоками. - з прискоренням.	2хв	дистанція 1,5м
5.	Стрибки: - в присіді; - на правій нозі; - на лівій нозі.	1хв	по діагоналі спортзалу
6.	Загально-розвиваючі вправи на місці: 1) В.п. ноги нарізно, руки на пояс. 1-3- кругові рухи головою вправо. 4-в.п. 5-8- теж, вліво. 2) В.п. ноги нарізно, руки на пояс. 1-2- нахил голови вперед; 3- нахил голови назад. 4-в.п. 3) В.п. ноги нарізно, руки перед грудьми в «замок» зігнуті. 1- руки вперед. 2- в.п. 3- руки над головою. 4-в.п. 4) В.п. ноги нарізно, руки вгору. 1-3- колові рухи руками вперед. 4-в.п. 5-7- колові рухи руками назад. 8-в.п. 5) В.п. ноги нарізно, права вгору,	4 рази 4 рази 4-6 разів	

	ліва вниз. 1-3- відведення прямих рук назад.4-в.п.5-7- те саме, з зміною положення рук.8-в.п. 6) В.п. ноги нарізно, руки перед собою. 1- поворот тулуба вліво. 2-в.п.3- поворот тулуба вправо.4-в.п. 7) В.п. ноги нарізно, руки на пояс. 1- нахил тулуба вліво.2-в.п.3- нахил тулуба вправо.4-в.п. 8) В.п. ноги нарізно, тулуб нахилений вперед, руки в сторони, вправа «млин». 9) В.п. о.с. 1- упор присівши; 2- упор лежачи; 3- упор присівши; 4- о.с. Вимірювання ЧСС.	4 рази 6 разів 4 разів 6 разів 4 рази 10с	
Основна частина уроку (29хв.)			
1.	Прийом та передача м'яча зверху над собою.	4хв	звернути увагу на роботу рук
2.	Прийом та передача м'яча знизу перед собою	4хв	слідкувати за стійкою гравця
3.	Верхня пряма подача: імітація	5хв	
4.			
5.	Вимірювання ЧСС		
	Домашнє завдання: вправи на силу: згинання і розгинання рук в упорі лежачи: 2* 25-35 разів;	1хв	слідкувати за правильним виконанням
5.	Організований вихід з залу.	20с	в колону по одному

Додаток:

<https://www.youtube.com/watch?v=l4-TQhYv4vM>

<https://www.youtube.com/watch?v=M9NnQJXgRTw>

https://www.youtube.com/watch?v=xsBBlA_5Mk4

