План конспект уроку № 66

Для учнів 7 класу

Тема :спортивні ігри (волейбол)

Завдання:1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2 Вчити історію розвитку волейболу(ч.2);

3 Вчити техніці передачі та прийому м’яча зверху ;

4.Розвивати фізичні якості: силу;

Хід заняття:1. Повторити комплекс ЗРВ

<https://www.youtube.com/watch?v=97KR4v2hmuI&t=35s>

2. Вчити історію розвитку волейболу(ч.2);

Розвиток волейболу в Україні

Вважають, що поширення волейболу в Україні розпочалося з 1925 року, коли в Харкові була створена перша волейбольна команда.

У 1927 році в Харкові видано перший посібник М. І. Черкесова «Волейбол, городки і кеглі».

У кінці 1926 року відбулися перші зустрічі між командами студентів Харкова й Москви. У цьому році в Харкові було всього 5 жіночих і 9 чоловічих команд, а вже в 1927 році – 10 жіночих і 18 чоловічих.

У 1928 році в Україні відбулася першість республіки, у якій взяли участь команди з 21 міста. З початку 90-х років минулого століття, коли наша країна виборола незалежність, стали проводитися чемпіонати України та змагання на кубок України серед чоловічих та жіночих команд. Найсильніші чоловічі та жіночі 8 команди брали участь у різних європейських кубках, де ставали переможцями і здобували перші та призові місця. Українські волейбольні команди – переможці та призери європейських кубків:

КУБОК ЧЕМПІОНІВ (жінки):

1995 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Бронзу.

1996 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Бронзу. КУБОК ТОП-КОМАНД (чоловіки):

2004 р. – «Локомотив» (Харків) здобули Срібло.

2005 р. – «Локомотив» (Харків) здобули Золото.

КУБОК ЄКВ (жінки):

1994 р. – «Орбіта» (Запоріжжя) здобули Бронзу.

1995 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Срібло.

1999 р. –«Іскра» (Луганськ) здобули Срібло.

Вдалими можна вважати здобутки юнацьких та молодіжних команд України на Європейській першості. Серед спортивних клубів варто назвати чоловічі команди:

«Локомотив» (Харків) та «Азот» (Черкаси) та жіночі: «Іскру» (Луганськ), «Орбіту» (Запоріжжя) та «Круг» (Черкаси).

У 2005 році жіноча юнацька збірна стала чемпіоном Європи. А у 2006 р. волейболісти молодіжної збірної вибороли бронзові медалі на чемпіонаті Європи.

<https://www.youtube.com/watch?v=X01I4oanT9A&list=PLjfQvWdNDfv1z7AFsqzdQymyuSOVxOhhd>

3. Вчити техніці передачі та прийому м’яча зверху

Техніка виконання передачі м’яча двома руками зверху

Передачі – найважливіші прийоми техніки, за допомогою яких волейболіст забезпечує процес організації захисних і атакуючих дій.

Передачі за технікою виконання і за своїм призначенням дуже різноманітні. Залежно від положення рук і їх рухів розрізняють верхні й нижні передачі.

Передачу двома руками зверху у більшості випадків виконують як другу передачу м’яча для удару.

За довжиною передачі можуть бути: довгими (із зони 2 в зону 4), середніми (із зони 2 в зону 3) і короткими (у межах однієї зони).

За висотою передачі можуть бути високі (вище 2 м), середні (до 2 м) і короткі (до 1 м).

Неодмінною умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м’яча і правильне вихідне положення – ноги зігнуті у колінах і розставлені, одна нога спереду (може бути й фронтальне положення ступенів ніг). Тулуб майже у вертикальному положенні, руки зігнуті в ліктях і винесені вперед – вгору. В момент передачі м’яча ноги й руки випрямляють. Пальці рук торкаються м’яча над головою, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м’яч ззаду – знизу, утворюють своєрідну воронку.

Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта несуть допоміжну функцію. Напрямок польоту м’яча забезпечується “супроводом” м’яча кистями у межах правил. Після втрати контакту з м’ячем руки продовжують розгинатися вгору - вперед до повної зупинки руху

<https://www.youtube.com/watch?v=mg0dt5rw7WM>

4. Розвивати фізичні якості: силу;



Домашнє завдання: 1.Виконати комплекс ЗРВ.2. Вчити історію розвитку волейболу(ч.2);

3. Вчити техніку передачі та прийому м’яча зверху