

**Тема заняття:** закріплення навичок техніки прийому м'яча:

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Методично- організаційні вказівки
<b>I.</b>	<b><u>Підготовча частина</u></b>	20 хв.	
1.	Шикування, привітання, повідомлення завдань, ЧСС.	1 хв.	
2.	Техніка безпечної поведінки на заняттях з волейболу:  - на заняття приходити тільки у спортивних костюмах та взутті;  - правильне виконання техніки прийняття та передачі м'яча допоможе уникнути травмування пальців кисті;  - рухатися в одному напрямку.	20 сек	
3.	Повторення стройових вправ: повороти на місці (ліворуч, праворуч, кругом)	15 сек	Руки притиснуті до тіла
4.	Ходьба:  - на носках;  - на п'ятках;  - на зовнішній стороні стопи;  - на внутрішній стороні стопи;  - прискорена.	2 хв.  15 м  10м  10 м  10м	В обхід ліворуч  Руки на пояс  Руки за спину  Руки в сторони  Спину тримати рівно
5.	Біг:  - спиною вперед;  - приставним кроком правим боком;  - приставним кроком лівим боком;	1 хв.  20 м  20м  20м	Виконувати в середній стійці

	- біг.		
б.	Загальнорозвиваючі вправи на місці:		
	а) в.п. – о.с.: 1 – стиснути пальці в кулак; 2 – в.п.; 3-4 – те саме;	8 разів	Темп виконання наростає
	б) в.п. – о.с.: 1 – нахили голови вперед; 2 – нахили голови назад; 3 – те саме вправо; 4 – те саме вліво;	8 разів	Амплітуда максимальна
	в) в.п. – о.с., руки перед грудьми: 1-2 – ривки зігнутими руками; 3-4 – те саме прямими;	8 разів	Амплітуда максимальна
	г) в.п. – о.с., права рука вгорі: 1 -2 – відведення рук назад; 3-4 – те саме зі зміною положення рук;	8 разів	Руки в ліктях не згинати
	д) в.п. – о.с., руки за голову: 1 – поворот тулуба вправо; 2 – в.п.; 3-4 – те; саме вліво	8 разів	Ноги від підлоги не відривати
	е) в.п. – о.с., руки вперед: 1 – оплеск руками за спину; 2 – оплеск руками попереду; 3-4 – те саме;	8 разів	Спину тримати рівно, ноги в колінах не згинати
	ж) в.п. – о.с., ноги на ширині плечей: 1 – руки вгору; 2-3 – нахили вниз, руками торкнутися носків ніг; 4 – в.п.;	8 разів	Ноги в колінах не згинати
	з) в.п. – випаді лівою, руки на коліна:	8 разів	Спину тримати

	<p>1-3 – пружинні присіди;  4 – зміна положення ніг;  5-8 - те саме на правій;  9-16 – стрибки на двох ногах;  И) в.п.:  1-2 – дугами назовні, руки вгору;  3-4 – дугами всередину, руки вниз.</p>	4 рази	<p>рівно, стрибком  стрибати на  носах    Вдих  Видих</p>
7.	Заміряти ЧСС	10 сек.	
<b>II.</b>	<b><u>Основна частина</u></b>	55 хв.	
1.	<p>Оволодіти:</p> <p>1) техніка захисту: стійки і пересування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставні кроки;</li> <li>- подвійний крок;</li> <li>- стрибки;</li> <li>- біг;</li> <li>- падіння.</li> </ul> <p>2) прийом м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- верхня передача м'яча;</li> <li>- прийом м'яча знизу двома руками;</li> <li>- прийом м'яча зверху двома руками з наступним падінням та нахилом в сторону на стегно і спину;</li> <li>- прийом м'яча знизу однією рукою з падінням і нахилом в сторону на стегно і спину;</li> </ul> <p>3) блокування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переміщення приставним кроком вправо і вліво обличчям до сітки на</li> </ul>	<p>15 хв.</p>	<p>З.у. на стійку волейболіста:  злегка зігнуті ноги, маса тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, тулуб злегка нахилений вперед</p> <p>З.у. на стійку волейболіста</p> <p>З.у. на згинання рук в ліктьових суглобах</p> <p>Не торкатися сітки</p>

	<p>відстані 40-50 см, зупинки і прийняття вихідного положення для стрибка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставний крок вздовж сітки із зупинкою та імітацією блокування;</li> <li>- блокування м'яча з партнером після власного підкидання двома руками знизу;</li> </ul> <p>4) прийом м'яча від сітки;</p> <p>5) перебивання м'яча кулаком через верхній край сітки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стояти перед сіткою і після власного підкидання м'яча двома руками знизу в стрибку переводити м'яч кулаком через верхній край сітки на протилежну сторону</li> </ul>		<p>З.у. на винос рук над сіткою</p> <p>Не торкатися сітки</p> <p>Намагатися вистрибнути якомога швидше</p>
2.	Провести навчальну гру у волейбол	20 хв.	Групу поділити на 3 команди; суддівство здійснюють студенти
3.	<p>Визнати індивідуальні дії гравця при нижній прямій і боковій подачі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стояти обличчям до сітки, ноги зігнуті в колінах, ліва нога спереду ( протилежна руці, яка відбиває м'яч)</li> </ul>	25 хв.	З.у. – м'яч підкидати перед собою
4.	Дослідити блокування.	5 хв.	
<b><u>III.</u></b>	<b><u>Заключна частина</u></b>	5 хв.	
1.	Шикування.	1 хв.	У шеренгу
2.	Підведення підсумків заняття.	1 хв.	Виставлення оцінок
3.	Домашнє завдання: виконання	1 хв.	

	ранкових гігієнічної гімнастики		
4.	Заміряти ЧСС	30 сек	
5.	Організований вихід із залу	1 хв.	У колону