

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗДОРОВ'Я

Тема уроку: Волейбол.

Завдання уроку:

1. Удосконалення техніки виконання верхньої передачі двома руками.
2. Удосконалення техніки виконання передачі двома руками знизу.
3. Удосконалення техніки виконання верхньої прямої подачі.
4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей; виховувати морально-вольові якості, витривалість, повагу, взаємодопомогу, справедливість, почуття колективізму засобами фізичних вправ.

Інвентар: Волейбольні м'ячі, свисток, секундомір, сітка.

Місце проведення уроку: Спортивний зал.

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина (17 хв)			
1.	Шиккування. Рапорт чергового. Привітання. Повідомлення завдань уроку.	1 хв	Рапортує черговий. Перевірити наявність і охайність спортивної форми.
2.	Інструктаж з техніки безпеки.	2 хв	Виконувати вправи за командою викладача.
3.	Вимірювання рівня частоти серцевих скорочень.	1 хв	У положенні сидячі за 15 секунд.
4.	Стройові вправи: ★ повороти ліворуч, праворуч, кругом	1 хв	Виконувати повороти на п'ятках та носках
5.	Комплекс вправ у русі для формування правильної постави: ★ звичайна ходьба; ★ ходьба на п'ятках, руки за голову, лікті розведені в сторону;	4 хв	У колону по одному периметром спортивного залу, дистанція 2-3 кроки Стежити за правильною поставою.

	★ ходьба на носках, руки вгору, кисті з силою стискати та розтискати; ★ в.п. руки зігнуті в ліктях перед грудьми: 1-2 ривки руками перед грудьми, 3-4 з поворотами тулуба вліво і вправо; ★ в.п. ліва рука піднята вгору, права відведена назад – вниз: 1-2 ривки руками назад, 3-4 зміна положення рук ; ★ в.п. руки вгорі: 1-4 колові рухи руками вперед, 1-4 колові рухи руками назад; ★ ходьба в напівприсіді; ★ ходьба в повному присіді; ★ нахил на кожен крок, торкаючись коліном різнойменного ліктя.		Ривки руками на кожен крок. Ривки руками на кожен крок. Колові рухи на кожен крок. Руки на пояс. Руки на пояс. Руки зігнуті в ліктях на рівні грудей.
6.	★ Біг в повільному темпі; ★ стрибки в перед в повному присіді; ★ біг приставними кроками вправо; ★ біг приставними кроками вліво; ★ біг спиною вперед.	3 хв	Останній в строю прискорюється і очолює колону. Руки на поясі. Руки на поясі. Руки на поясі.
7.	★ Стрибки вгору в супротиві.	2 хв	7-8 учнів в колах взявшись за плечі.
8.	Перешикування у дві шеренги: ★ вправи в супротиві в парах; ★ присідання в парах	2 хв	Взявшись за лікті стоячи спиною один до одного
9.	Вимірювання рівня частоти серцевих скорочень	1 хв	У положенні сидячі за 15 секунд
II. Основна частина (56 хв)			
1.	Удосконалення техніки виконання верхньої передачі двома руками . Робота в парах: ★ один учень накидає м'яч	12 хв	Швидке переміщення до місця

	партнеру, другий ловить прийомом зверху ; ★ один учень накидає м'яч партнеру, другий верхньою передачею повертає його назад; ★ прийом і передача м'яча зверху двома руками.		падіння м'яча. Прийняти в.п. Ноги зігнуті в колінах і розставленні. Тулуб знаходиться у вертикальному положенні. Руки винесені вперед –вгору і зігнуті в ліктях. Звернути увагу на синхронність роботи рук і ніг.
2.	Удосконалення техніки виконання передачі двома руками знизу . Робота в парах: ★ один учень накидає м'яч партнеру, другий повертає його прийомом знизу; ★ прийом і передача м'яча двома руками знизу.	12 хв	Вихід до м'яча, ліва нога ставиться на п'ятку, щоб застопорити рух тіла вперед, руки готові для прийому м'яча. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду, руки випрямлені, кисті зімкнуті . Прийом м'яча на передпліччя, руки не згинаються в ліктях. Чим більша швидкість польоту м'яча, тим менший зустрічний рух рук. Звернути увагу на синхронність роботи рук і ніг.
3.	Удосконалення техніки виконання верхньої прямої подачі.	9 хв	Положення – обличчям до сітки. Ліва нога попереду, м'яч у лівій руці, права готується до замаху. В момент підкидання м'яча вага тіла переноситься на ногу що стоїть позаду, права рука згинаючись у ліктьовому суглобі відводиться назад. Підкидання м'яча перед собою на 1 метр вище голови. При ударі по м'ячу вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду, вдаряюча рука переміщується ліктем вперед, а потім повністю випрямляється. Кистьовим рухом руки м'ячу

	Навчально-тренувальна гра: перешикування в три шеренги і поділ на три команди. Вимірювання частоти серцевих скорочень.	22 хв 1 хв	придаються необхідні швидкість і напрямок польоту. З використанням вивчених прийомів. У положенні сидячі за 15 секунд.
--	---	-------------------	--

III. Заключна частина (7хв)

1.	Вправи на відновлення дихання: ★ 1-2 руки через сторони вгору – вдих; 3-4 руки через сторони вниз – видих; ★ очищувальне дихання: 1 - повільний повний вдих; 2 - ненадовго затримати дихання; 3 – короткими і сильними поштовхами видихнути через вуста, складені трубочкою	3 хв	В русі по залу в повільному темпі. Щоки не надувати.
2.	Підсумки уроку: ★ визначення кращих учнів; ★ виставлення оцінок	2 хв	Звернути увагу на учнів, які правильно і старанно виконували завдання. Обґрунтувати виставлення оцінок
3.	Визначити функціональний стан учнів після фізичного навантаження	1 хв	До 100 ударів за 1 хвилину
4.	Домашнє завдання: стрибки через скакалку до 3 хв.	1 хв	
5.	Організований вихід із залу.		

