План – конспект уроку № 43

*Тема: Спортивні ігри (Волейбол)*

*Місце проведення: спортивний зал училища*

*Інвентар:свисток, волейбольні м’ячі,волейбольна сітка,секундомір,м’ячи для великого тенісу.*

*Контингент: учні групи Т-26*

*Проводить: Ю.Ю. Білик*

*Завдання:*

- вдосконалення передачі та прийому м’яча ; вдосконалення техніки атакуючого удару однією рукою;вдосконалення та розвиток координаційно- силових та швидкісних якостей,виховання колективізму.

Хід уроку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Частини уроку | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| Час | Кількість повторень | Спосіб організації учнів | Методичні вказівки |
| **І** | **Підготовча частина**Шикування(здача рапорту)ПривітанняПовідомлення завдань урокуЗамір ЧСССтройові вправи**Розминочний біг** -з високим підніманням колін-з нахльостом голені -стрибкоподібний біг-преставним кроком( у стійці волейболіста)**ЗРВ у русі:**1.Ходьба-на носках-на п’ятках руки за голову -на зовнішній стороні стопи-на внутрішній стороні стопи2.В.п.- руки в сторону:1-4 колові рухи вперед1-4 теж саме назад3.В.п.- права рука вверх:1-2 ривк.рухи назад3-4 зміна рук теж саме4.В.п.- руки поперед грудей:1-2 ривк.рухи зігнутих3-4 теж саме розігнутими5..Вправа «ножиці»6.В.п.-руки перед грудьми,пальці в замок 1-4 хвилеподібні рухи руками7. Кистьова гімнастика8. Біг зі змінною напрямку9. Ходьба гусячим крокомЗамір ЧСС | **10’**1’1’45’’15’’1’**2’****4’** | 6-8 разів6-8 разів6-8 разів6-8 разів6-8 разів | ФронтальноПоточно | Звернути увагу на форму,самопочуття учнів,ЧСС 10-13уд.\10сек.Звернути увагу на одночасність та синхронність виконання стройових вправСтежити за темпом,легкий біг.В колоні по одному,дотримуючись дистанціїЕнергійно з напругою м’язів Слідкувати за інтервалом між учнямиРуки тримати прямо в плечовому суглобі,відводити,максимально назадЕнергійно з напругою м’язівДолоні одну до одної ,торкаємося пальцями,амортизуємо дотики ,кругові оберти.Біг у середньому темпіНе розмикаючись ЧСС 20-25 уд.\10сек. |
| **ІІ****ІІІ** | **Основна частина**1. Спеціальні вправи- передачі та прийом (зверху та з низу обома руками) м’яча у парах на місті та у русі- передача з подвійним дотиком- передачі м’яча у парах з обертом навколо своєї осі- передача та прийом стоячи на одному коліні- передача та прийом стоячи на обох колінах - передача та прийом сидячі- передачі в трійках- передачі над сіткою2.Імітація нападаючого удару-з місця-з місця у стрибку-з кроків у стрибку3.Кидки м’яча для великого тенісу через сітку 4.Нападаючі удари через сітку з накиду.5.Нападаючі удари через сітку з передачі Замір ЧСС6.Навчальна гра**Заключна частина**1.Біг з чергуванням ходьби,відновлення дихання.2.ШикуванняЗамір ЧСС3.Підведення підсумків4.Оцінювання5.Домашнє завдання | **30’****10’****3’****3’****3’****3’****8’****5’**1’20’’1’20’’20’’ |  |  | Передачу виконують обома руками,(пальцями)амортизуючи руки при прийомі. Після передачі обертаються навколо своєї осі.Стоячи на коліні та обох колінах,виконуючи передачу та прийом.Стоячи в одну колону,зі зміною положення. Передачі та прийом в трійках ,змінюючи положення Руку відводимо назад,хльостким рухом кисті в низ ,імітуємо удар.Виконуємо кидок м’яча через сітку хльостким рухом кисті донизу.ЧСС 22-27 уд.\10сек.ЧСС 12-15уд.\10сек.Звернути увагу на помилки ,оцінка учнівВправи на розвиток стрибучості. |

 Викладач фізичної культури­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_