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)  Привітання  Повідомлення завдань уроку  Замір ЧСС  Стройові 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 стопи  2.В.п.- руки в сторону:  1-4 колові рухи вперед  1-4 теж саме назад  3.В.п.- права рука вверх:  1-2 ривк.рухи назад  3-4 зміна рук теж саме  4.В.п.- руки поперед грудей:  1-2 ривк.рухи зігнутих  3-4 теж саме розігнутими  5..Вправа «ножиці»  6.В.п.-руки перед грудьми,пальці в замок  1-4 хвилеподібні рухи руками  7. Кистьова гімнастика  8. Біг зі змінною напрямку  9. Ходьба гусячим кроком  Замір ЧСС | **10’**  1’  1’  45’’  15’’  1’  **2’**  **4’** | 6-8 разів  6-8 разів  6-8 разів  6-8 разів  6-8 разів | Фронтально  Поточно | Звернути увагу на форму,самопочуття учнів,  ЧСС 10-13уд.\10сек.  Звернути увагу на одночасність та синхронність виконання стройових вправ  Стежити за темпом,  легкий біг.  В колоні по одному,дотримуючись дистанції  Енергійно з напругою м’язів  Слідкувати за інтервалом між учнями  Руки тримати прямо в плечовому суглобі,відводити,  максимально назад  Енергійно з напругою м’язів  Долоні одну до одної ,торкаємося пальцями,амортизуємо дотики ,кругові оберти.  Біг у середньому темпі  Не 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 сіткою  2.Імітація нападаючого удару  -з місця  -з місця у стрибку  -з кроків у стрибку  3.Кидки м’яча для великого тенісу через сітку  4.Нападаючі удари через сітку з накиду.  5.Нападаючі удари через сітку з  передачі  Замір ЧСС  6.Навчальна гра  **Заключна частина**  1.Біг з чергуванням ходьби,відновлення дихання.  2.Шикування  Замір ЧСС  3.Підведення підсумків  4.Оцінювання  5.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 учнів  Вправи на розвиток стрибучості. |

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