

План – конспект уроку фізичної культури

Клас: 8

Модуль: Волейбол.

Тема: " Техніка прийому, передачі м'яча в парах. Закріплення подачі. Навчальна гра".

Мета: Виховувати інтерес і прагнення до самовдосконалення, зберігати та зміцнювати здоров'я учнів.

Завдання уроку:

1. Вдосконалювати техніку виконання прийому і передачі м'яча зверху та знизу двома руками.
2. Вивчення техніки виконання верхньої прямої подачі.
3. Оцінити правила гри в волейбол .
4. Сприяти розвитку сили, швидко-силових якостей засобом навчальної гри.

Тип уроку: навчальний.

Місце проведення: спортивний зал.

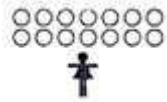
Інвентар: волейбольна сітка, волейбольні м'ячі, свисток, секундомір,

Тривалість уроку: 45хв.

Дата проведення: 20.02.2015р.

Вчитель фізкультури: Лукашев Дмитро Олексійович.

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
Підготовча частина уроку(13хв.)			
1.	Шикування в шеренгу. Привітання. Повідомлення завдань уроку. Техніка безпеки на уроці.	1хв	фронтальний метод
2.	Стройові вправи: повороти наліво, направо, кругом. Вимірювання ЧСС.	30с 10с	одночасний спосіб виконання
3.	Ходьба: - звичайна в обхід спортзалу; - на п'ятках, руки вгору; - на носках, руки в замок, вгору; - на зовнішній стороні стопи, руки в сторони; - на внутрішній стороні стопи, руки за спину; - в присіді;	2хв	 звернути увагу на правильну поставу
4.	Біг: - звичайний; - приставним кроком лівим боком; - приставним кроком правим боком;	2хв	дистанція 1,5м

	- спиною вперед; - з підскоками. - з прискоренням.		
5.	Стрибки: - в присіді; - на правій нозі; - на лівій нозі. Перешикування в дві шеренги.	1хв	по діагоналі спортзалу
6.	Загально-розвиваючі вправи на місці: 1) В.п. ноги нарізно, руки на пояс. 1-3- кругові рухи головою вправо. 4- в.п. 5-8- теж, вліво. 2) В.п. ноги нарізно, руки на пояс. 1-2- нахил голови вперед; 3- нахил голови назад. 4-в.п. 3) В.п. ноги нарізно, руки перед грудьми в «замок» зігнуті. 1- руки вперед. 2- в.п. 3- руки над головою. 4-в.п. 4) В.п. ноги нарізно, руки вгору. 1-3- колові рухи руками вперед. 4- в.п. 5-7- колові рухи руками назад. 8-в.п. 5) В.п. ноги нарізно, права вгору, ліва вниз. 1-3- відведення прямих рук назад. 4- в.п. 5-7- те саме, з зміною положення рук. 8-в.п. 6) В.п. ноги нарізно, руки перед собою. 1- поворот тулуба вліво. 2-в.п. 3- поворот тулуба вправо. 4-в.п. 7) В.п. ноги нарізно, руки на пояс. 1- нахил тулуба вліво. 2-в.п. 3- нахил тулуба вправо. 4-в.п. 8) В.п. ноги нарізно, тулуб нахилений вперед, руки в сторони, вправа «млин». 9) В.п. о.с. 1- упор присівши; 2- упор лежачи; 3- упор присівши; 4- о.с.	4 рази 4 рази 4-6 разів 4 рази 6 разів 4 разів 6 разів 4 рази	темп виконання повільний 

	Вимірювання ЧСС.	10с	
Основна частина уроку (29хв.)			
1.	Прийом та передача м'яча зверху в парах.	4хв	груповий метод звернути увагу на роботу рук
2.	Прийом та передача м'яча знизу в парах.	4хв	слідкувати за стійкою гравця
3.	Верхня пряма подача: а) в зони 4, 3, 2. б) в зони 5, 6, 1.	5хв	не заступати на лінію подачі
4.	Оцінювання правил гри в волейбол	3хв	індивідуальний метод
5.	Навчальна гра. Вимірювання ЧСС	12- 13хв 10с	звернути увагу на групові взаємодії
Заключна частина уроку (3 хв.)			
1.	Шикування. Вправи на відновлення.	10с	в одну шеренгу
2.	Підведення підсумків уроку.	1хв	фронтальний метод
3.	Виставлення оцінок.	30с	індивідуальний метод
4.	Домашнє завдання: вправи на силу: згинання і розгинання рук в упорі лежачи: хлопці 2* 15-25 разів; дівчата: 2*10-12 разів.	1хв	слідкувати за правильним виконанням
5.	Організований вихід з залу.	20с	в колону по одному