**план - Конспект уроку**

**(модуль «Волейбол»)**

**для учнів 11 класу (7 рік вивчення)**

**Завдання уроку: Навчальні:**

1. Повторення інструктажу з БЖД.
2. Виконання вправ на розвиток швидкісної реакції..
3. Повторення передач м’яча через сітку із зони 2,3,4 .
4. Повторення прийомів та передач м’яча у колі.
5. Виконання групової вправи для передачі м’яча зверху.
6. Виконання вправи для відпрацювання кистьового руху та відчуття м’яча.
7. Навчальна гра.

**Оздоровчі**:сприяти розвитку швидкісних якостей, зберігати та зміцнювати здоров`я учнів.

**Виховні:** виховувати інтерес і прагнення до самовдосконалення, формувати мотиви до занять фізичною культурою.

**Тип уроку:** навчальний.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** волейбольна сітка, волейбольні м`ячі,тенісні м’ячі, свисток, секундомір.

**Тривалість уроку:** 45хв.

**Вчитель фізкультури:** Піскун Тетяна Миколаївна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Зміст уроку | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча частина уроку( 13хв.) | | | |
| 1. | Шикування в шеренгу. Привітання. Повідомлення завдань уроку. Повторення інструктажу з БЖД | 1хв | фронтальний метод |
| 2. | Стройові вправи: повороти наліво, направо, кругом. Вимірювання ЧСС. | 1хв | одночасний спосіб виконання |
| 4. | Біг:  - звичайний;  - приставним кроком лівим боком;  - приставним кроком правим боком;  - спиною вперед;  - з підскоками.  - з прискоренням. | 2хв | дистанція 1,5м |
| 5. | Стрибки:  - в присіді;  - на правій нозі;  - на лівій нозі.  Перешикування в дві шеренги. | 2хв | 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.  Вимірювання ЧСС. | 7 хв | темп виконання повільний  image004 |
| 4 рази  4 рази  4-6 разів  4 рази  6 разів  4 разів  6 разів  4 рази  6 разів  10с |
| Основна частина уроку (29хв.) | | | |
| 1. | Вправи на розвиток швидкісної реакції:   * кидки тенісних м’ячів двома руками у стіну та їх ловіння; * кидки тенісних м’ячів двома руками ззаду та їх ловіння після удару об стіну; * кидок тенісного м’яча партнером у стіну із-за спини. | 18 хв. | Слідкувати за правильним виконанням вправ |
| 2. | Вправи на відпрацювання кистьового руху та відчуття м’яча:   * ближні передачі м’яча об стіну однією рукою; * короткі передачі зверху з нахилом; * кистьові передачі зверху з присідом. |  | слідкувати за стійкою гравця |
| 3. | Виконання багаторазових передач м’яча через сітку із зони 2,3,4 . |  | звернути увагу на роботу рук |
| 4. | Прийоми та передачі м’яча у колі. |  |  |
| 5. | Групова вправа для передачі м’яча зверху. |  | Вправа виконується з пересуваннями вбік та зміною відстані між гравцем і стіною |
| 6. | Навчальна гра  Вимірювання ЧСС | 11 хв  10с | Дотримуватись правил гри |
| 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:  стрибки на одній та обох ногах з просуванням вперед. | 1хв | слідкувати за правильним виконанням |
| 5. | Організований вихід з залу. | 20с | в колону по одному |