

План-конспект
Уроку фізичної культури в 10 класі

Модуль: волейбол

Тема: Прийом та передача м'яча двома руками в парах

Завдання: 1. Удосконалити техніку виконання стійки волейболіста.

2. Відпрацювати прийом м'яча зверху та знизу двома руками, передачу м'яча двома руками.

3. Сприяти розвитку фізичних якостей.

4. Мотивувати учнів та виховувати інтерес до занять фізичною культурою.

Місце проведення: спортзал

Інвентар: волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, свисток

| Зміст уроку | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|--|-----------|--|
| I. Підготовча частина | 10 хвилин | |
| 1. Шикування, рапорт, привітання. Повідомлення мети і завдань уроку. Інструктаж з ТБЖ під час заняття. Вимірювання ЧСС. 2. Ходьба (її різновиди) 3. Біг (його різновиди) 4. ЗРВ Вимірювання ЧСС | | Звернути увагу на зовнішній вигляд, самопочуття учнів. До 90 уд./хв. Слідкування за диханням За вибором вчителя До 130 уд./хв. |
| II. Основна частина | 30 хвилин | |
| 1. Поділити клас на групи «Колове тренування» а) група-стрибки через скакалку; б) група-згинання та розгинання рук в упорі лежачи; в) група-піднімання тулуба в сід; | 5 хвилин | Слідкувати за точністю виконання завдань. |

| | | |
|--|------------------|---|
| <p>г) група-присіди.</p> <p>2. Поділити клас на 2 шеренги</p> <p>а) передача м'яча, кинутого партнером, двома руками знизу;</p> <p>б) передача м'яча, кинутого партнером, двома руками зверху;</p> <p>в) передача м'яча в парах.</p> <p>3. Навчальна гра у волейбол.</p> | <p>10 хвилин</p> | <p>Вправи виконувати в парах.</p> <p>Повторити правила гри.</p> |
| <p>III. Заключна частина.</p> <p>1. Шикуння.</p> <p>2. Вправа на увагу.</p> <p>Гра «Повтори за мною»</p> <p>3. Підсумки уроку</p> <p>4. Завдання додому: відпрацювати стійки волейболістів.</p> | | |













