

КОНСПЕКТ УРОКУ 3 ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Клас: 11

Модуль: Волейбол

Тема уроку: Техніка нападаючого удару та одиночного блокування в зонах 2 і 4.

ЗАВДАННЯ УРОКУ:

1. Вивчення техніки виконання верхньої передачі у нападі.
2. Повторення техніки нападаючого удару та одиночного блокування в зонах 2 і 4.
3. Відпрацювання тактичних дій у захисті під час прийому м'яча.
4. Двостороння навчальна гра.

Очікувані результати: сприяти вихованню правильного ставлення до свого здоров'я, підвищити функціональні можливості учнів, активізувати пізнавальний інтерес до уроків фізичної культури.

Місце проведення: спортивний зал (майданчик).

Інвентар: волейбольний майданчик, сітка, м'ячі, сітка

Зміст уроку	Дозування основна група	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	15хв.	
1.Організаційний момент, шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку Вимірювання ЧСС за 10 сек.	3хв. 30сек.	Перевірити стан спортивної форми учнів і стан здоров'я Чітке виконання команд Поклавши 2 або 3 пальці правої руки на зап'ясток лівої, притиснути пульсуючу артерію. Підрахувати ЧСС
2.Повороти на місці	30сек.	
3.Біг: - приставними кроками; - спиною уперед; - перехресними кроками; - рівномірний	3хв.	Слідкувати за диханням
4.Вправи на відновлення дихання 5. Перешикування з однієї колони в колону по чотири	1хв.	Руки через сторони вгору і вниз Слідкувати за правильністю розрахунку учнів
6.Загальнорозвивальні вправи на місці: А) в.п. – о.с. 1-крок лівою (правою)ногою в сторону, руки в сторони, прогнутись (вдих); 2- в.п. «видих». Те саме іншою ногою. Б)в.п. – стійка, ноги нарізно, руки на поясі. 1 – поворот тулуба ліворуч, руки в сторони; 2 –	4-6 разів	

в.п.; 3 – нахил уперед, руками торкнутися підлоги; 4 – в.п.; Те саме в інший бік. В) в.п. – о.с.; 1- руки за пояс, ліву ногу зігнути вперед (видих); 2 – опустити ногу, руки в сторони (вдох); 3- зігнути ногу вперед, руки на пояс (видих); 4- в.п.(вдох);. Те саме іншою ногою. Г) в.п. – стійка, ноги нарізно, руки на пояс. 1 – присісти на лівій нозі, праву випростати в сторону на носок, руки в перед (видих); 2- в.п. Те саме в інший бік. Д) в.п. – стійка, ноги нарізно, руки в сторони. 1 – мах лівою ногою праворуч, руки ліворуч; 2 – в.п. Те саме іншою ногою	3-4 рази	Ноги не згинати. Дихати довільно.
	5-6 разів	Слідкувати за правильністю виконанням та вдихами та видихами
	5-7 разів в кожную сторону	Тулуб тримати рівно. Слідкувати за рахунком
	4-6 разів кожною ногою	Дихати довільно
II. Основна частина	27 хв.	
1.Пересування в стійці волейболіста у нападі й захисті	2 хв.	Фронтальна форма організації діяльності учнів
2 .Вивчення техніки виконання верхньої передачі у нападі	5 хв.	Пояснити показати Відстань між учнями 3-4 м.
3. Техніка нападаючого удару та одиночного блокування в зонах 2 і 4.	5хв.	Виконується в парі. Слідкувати за правильністю виконання стрибка
4.Відпрацювання тактичних дій у захисті під час прийому м'яча	5хв.	Учні по черзі виконують роль захисника, що приймає м'яч, і того, хто виконує нападаючий
5.Навчальна гра у волейбол із застосуванням вивчених прийомів	10хв.	Оцінити правильність застосування тактичних і технічних прийомів
III. Заключна частина	3 хв.	
1.Шиккування в шеренгу	30 сек.	
2.Вимірювання ЧСС за 10 сек.	30 сек.	Зробити аналіз
3.Підбиття підсумків уроку	1хв.	Аналізується та оцінюється техніка виконання нападаючого удару
4.Домашнє завдання: Відпрацьовувати верхню передачу м'яча від стіни	1хв.	Темп довільний

