

План- конспект уроку
Фізичної культури для учнів 10 класу

Тема уроку: Волейбол

Мета-формування компетентностей:

Предметна: 1.Удосконалення техніки нападаючого удару.

2.Закріплення техніки блокування.

3.Повторення верхньої прямої подачі.

3.Використання вивчених елементів в навчальній грі.

Оздоровча:

Розвиток швидко-силових якостей, координації рухів, витривалості;

Ключова:

1. Виховання дисциплінованості;

2. Удосконалення взаємодії гравців передньої лінії під час атакуючих дій.

Наскрізнi змістовні лінії: ЗБ, ГВ.

Очікуванні результати навчальної діяльності учнів:

Учень

Володіє: методами техніки виконання елементів верхньої прямої подачі;

Складає: комплекс спецвправ волейболіста;

Виконує: різновиди атакуючих дій;

Опановує: технічні та тактичні прийоми гри;

Місце проведення: спортивна зала;

Інвентар: м'ячи волейбольні

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв.)			
1	Шикування, повідомлення завдань уроку, техніка безпеки на уроці, стройові вправи, вимірювання ЧСС, ходьба на носках, на п'ятах, в напівприсіді, в присіді, загальнорозвивальні вправи у русі.	5 хвилин	Звернути увагу на наявність спортивної форми.
2	Бігові вправи: приставним кроком лівим боком, приставним кроком правим боком, із закиданням гомілок назад, із високим підніманням стегна.	3 хвилини	Тримати дистанцію два кроки.
3	Вистрибування вгору із упору присів.	10 раз	Тягнутися догори, руки та ноги прямі.
Основна частина (30 хв.)			
4	Передача м'яча над собою двома руками зверху.	10 передач	Після кожної передачі над собою встигнути торкнутися двома руками підлоги.
5	Передача м'яча над собою двома руками знизу.	20 передач	Ноги зігнуті, руки прямі.
6	Нападаючий удар з власного підкидання.	10 раз	Підкинути м'яч вище голови і прямою рукою виконати нападаючий удар через сітку на задню лінію.
7	Імітація нападаючого удару через сітку з розбігу.	5 раз	Після розбігу відштовхуватися двома ногами, рука пряма.
8	Виконання блокування по черзі.	3 рази	Вистрибувати на блок в №4, №3, №2. Переміщатися приставним кроком.
9	Нападаючий удар через сітку та блок.	5 хвилин	При виконанні блоку руки перед собою на рівні плечей,

			відштовхуватися двома ногами та слідкувати за рукою нападаючого. У разі потреби встигати переміщатися приставним кроком.
10	Верхня пряма подача на гравця	5 хвилин	Гравці стоять в №1, №6, №5 та приймають м'яч над собою. При подачі не наступати на лінію.
11	Навчальна гра Відпрацьовування взаємодій гравців передньої лінії під час атакуючих дій	10 хвилин	При нападаючому удару встигати ставити блок та підстраховувати.
12	Вимірювання ЧСС	30секунд	
Заклучна частина (5 хв.)			
13	Шикування	1 хвилина	
14	Вправи на відновлення дихання	1 хвилина	Слідкувати за правильним диханням.
15	Підсумок уроку	1 хвилин	Відмітити кращих учнів.
16	Виставлення оцінок	1 хвилин	
17	Вимірювання ЧСС	30 секунд	
18	Домашнє завдання	30 секунд	Вистрибування вгору з упору присів 10 раз.