ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 7-го КЛАСУ

ТЕМА: Інноваційні методи вивчення гри у волейбол.

ЗАВДАННЯ УРОКУ:1.Вивчення передачі м’яча двома руками зверху.

2.Сприяти розвитку сили м’язів кисті, стрибучості,

Спритності.

3.Виховання почуття взаємодопомоги, колективізму.

МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: Спортивний зал.

ОБЛАДНАННЯ ТА ІНВЕНТАР: Обручі, волейбольні м’ячі, гімнастичний мат, мотузка, набивний м’яч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | ЗМІСТ УРОКУ | ДОЗУ-  ВАННЯ | ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ |
|  | І.ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА | 10 ХВ. |  |
| 1.  2.  3. | Шикування, рапорт, привітання, повідомлення завдання уроку.  Правила поведінки і техніка безпеки на уроці.  Виконання організуючих вправ: повороти праворуч, ліворуч, кругом.  Біг правим – лівим боком вперед приставним кроком у стійці волейболіста.  Ходьба: розминка кисті рук, кругові оберти руками у ліктьовому суглобі.  Перешикування із колони по одному в колону по два в русі.  ВПРАВИ В ПАРАХ НА МІСЦЯХ:  1.В.п. – упор лежачи, партнер тримає за стопи ніг – ходьба на руках.  2.В.п. – обличчям один до одного руки партнеру на плечі – пружні нахили.  3.В.п. – стоячи спиною один до одного, взявшись за лікті – піднімання партнера.  4.В.п. – те саме – переміщення приставним кроком праворуч, ліворуч.  5.В.п. – те саме – присідання.  6.В.п. – тримаючись за долоні партнера – оберти на 360.  7.В. п. – те саме – перетягування один одного.  8.В.п. – стоячи спиною один до одного – штовхання один одного.  9.В. п. – стоячи спиною до партнера, який відштовхує його вперед пальцями кисті. | 1 хв.  15 с.  10-15м.  10-12 раз.  8-10раз  10-12м.  8-10 раз  2-3м.  2-3 м.  6-8 раз | Фронтальний метод.  На місці.  До горизонтального положення.  Повільне піднімання. Спину тримати рівно.  Тримати рівновагу.  Не відпускати руки партнера.  Тримати рівновагу.  Тримання партнера на відстані. |
|  | ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА | 32ХВ. |  |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7. | Тримаючи на витягнутій руці м’яч несподівано випустити його, партнер повинен встигнути прийняти м’яч.  Передача м’яча над собою, одночасно пересуваючись праворуч, ліворуч.  Передача м’яча над собою, виконати оберт на 360 і виконати передачу партнеру.  Стоячи спиною до партнера виконати передачу м’яча партнеру двома руками зверху.  Передача м’яча двома руками зверху партнеру, стрибок через мотузку, прийом передачі.  4 гравці утворюють квадрат. Вони стають один проти одного по діагоналі й виконують передачу двома руками зверху.  Передача м’яча двома руками зверху один одному, рухаючись приставним кроком.  РОБОТА ПО СТАНЦІЯХ.  а)передача м’яча у два гімнастичні обручі розміщених вертикально.  б)передача м’яча партнеру, перекид вперед, прийом передачі.  в)передача м’яча над собою у гімнастичний обруч.  г)передача м’яча зверху в баскетбольний кошик.  д)нападаючий удар по підвішеному м’ячу.  є)навчальна гра у волейбол за спрощенням. | 1хв.  3 хв.  2 хв.  2хв.  2 хв.  3 хв.  2 хв.  2 хв.  2 хв.  2 хв.  2 хв.  2 хв.  7 хв. | Вчасний вихід до м’яча.  Дотримування основної стійки.  Точність передачі.  Точність передачі.  Лікті нерозведені  Змінювати траєкторію м’яча.  Відстань між партнерами 6-8 кроків  Дотримування стійки волейболіста.  Точність передачі.  М’яч не торкається долоні рук. Точність передачі.  Руку в ліктьовому суглобі не згинати.  М’яч передавати двома руками зверху. |
|  | ІІІ.ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА | 3 ХВ. |  |
| 1.  2. | Вправи на увагу: «Роби те, що чуєш, а не те, що бачиш».  Підведення підсумків. |  | Відзначити кращих.  Дати поради відстаючим. |
| 3. | Домашнє завдання: відштовхування від стіни пальцями кисті. |  |  |