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.8-10раз10-12м.8-10 раз2-3м.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 нерозведеніЗмінювати траєкторію м’яча.Відстань між партнерами 6-8 кроківДотримування 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. |  |  |