**План - конспект уроку**

**з фізичної культури для учнів 8-го класу.**

**Тема: Волейбол**

**Мета:** Вдосконалити виконання базових технічних елементів волейболу.

Формувати навички виконання атакуючих дій.

**Завдання:**

1. Вчити нападаючому удару.

2. Удосконалити виконання передачі двома руками зверху.

3. Сприяти розвитку швидкісно-силових фізичних якостей.

**Інвентар і обладнання:** волейбольні м’ячі, секундомір, свисток, сітка.

**Місце проведення:** спортивний зал ТСШ №7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Зміст навчального матеріалу*** | ***Дозу-вання*** | ***Організаційно-методичні вказівки*** |
| Підготовча частина уроку 13хв. | | |
| 1. Організований перехід до місць занять. | (до  30сек.) | Перехід у колону по одному, визначивши направляючого, замикаючого. Дистанція 0,5 м. |
| 2. Шикування, Рапорт. Повідомлення завдань уроку.  Правила техніки безпеки під час занять волейболом  Вимірювання ЧСС | (до  60сек.) | Біля лінії старту або у вказаному місці. Рапорт за встановленою формою. Звернути увагу на спортивну форму і взуття. |
| ***Загальнорозвиваючі вправи з м’ячами в русі:*** | | |
| 3. Повільна ходьба, колові рухи кистями | (до  30сек.) | В колоні по одному. Діти беруть м’ячі.  СВВ-одночасний. МОД-фронтальний. |
| 4. Ходьба на носках руки з вгору | 15с | М’яч в руках. |
| 5. Ходьба на п’ятках руки за спиною. | 15с. | Спина пряма, м’яч в руках. |
| 6. Ходьба в напівприсіді руки вперед. | 15с | Спина пряма, погляд спрямований вперед. |
| 7. Ходьба в присіді руки вперед з м’ячем. | 10с. | Погляд спрямований вперед. |
| 8. Повільний біг. | 15с. | М’яч в руках |
| 9. Приставним кроком правим–лівим боком. | 30с. | Слідкувати за поставою. М’яч перед собою |
| 10. Схресним кроком правим–лівим боком | 30с. |  |
| 11. Вистрибування на кожен крок | 20с. |  |
| 12. Присідання із вистрибуванням вгору. | 20 | За командою вчителя. (свисток) |
| 13. Підкидання м’яча вгору і поворот на 180 і 360% | 30с. | За командою вчителя, (свисток) |
| 14. Ходьба | 10с. | В колоні по одному. |
| ***Вправи на місці в парах:*** | | |
| 15. Кидки м’яча партнеру двома руками з за голови | 10р. | Відстань між партнерами 4-6м. |
| 16. Теж з відскоком від підлоги | 10р. | Сильно в землю не стукати. |
| 17. Кидки однією рукою збоку. | 10р. | Спочатку однією, потім іншою рукою. |
| 18. Підкидання м’яча над собою і передача його партнеру. | 10р. | Слідкувати за роботою рук. |
| 19. Відбивання м’яча два рази над собою і передача партнеру. | 10р. | Слідкувати за роботою рук. |
| 20. Передача м’яча двома руками знизу. | 10р. |  |
| 7.Естафета “Швидко передай”. Клас ділять на 2-3 команди, що шикуються в колони. Кожна команда має капітана, який стоїть спереду на відстані 3 м від колони.  Естафету розпочинає перший учасник у команді. Він виконує передачу м'яча двома руками зверху до капітана, а сам стає замикаючим. Капітан виконує передачу другому учаснику своєї команди. Естафета триває до тих пір, поки вісі гравці не закінчать передачу м'яча.  Вимірювання ЧСС | 3хв. | МОД – змагальний. |
| **Основна частина уроку 28 хв.** | | |
| 1. Імітація нападаючого удару з розбігу. | 4-6р. | Виконується біля сітки. Учні розміщуються в шеренгу перед сіткою. СВВ- одночасний. |
| 2. Виконання нападаючого удару з двох кроків по підкинутому мячу біля сітки. | 4-6р. | М’яч підкидає партнер. |
| 3. Те ж, що і в попередній вправі, тільки з трьох кроків. | 4-6р. | М’яч підкидає партнер. |
| 4. Удар над низько закріпленою сіткою з 4 зони. | 4-6р. | М’яч посилають із 3 зони. |
| 5. Те ж із зони 2. | 4-6р. | М’яч посилають із 3 зони. |
| 6. Учні розміщуються в колону у 4 зоні, а один стає у 3 зону. Перший учень виконує передачу в другу зону, звідти отримує передачуі здійснює нападаючий удар. | 5хв. | Спочатку з однієї сторони майданчика, потім з іншого. |
| 7. Учні стають в коло, руки ставлять на плечі своїх сусідів, і всі разом виконують присідання. | 2\*10 | Не можна розривати коло. |
| 8. Та ж вправа лише з вистрибуванням вгору. | 10р. |  |
| 9. Вистрибування на гімнастичну лаву.  Вимірювання ЧСС | 20р | Якомога вище вистрибувати. |
| **Заключна частина уроку 4хв.** | | |
| 1.Шикування в одну шеренгу | 15с. | МОД - фронтальний |
| 3.Підсумок проведеного уроку | (до  45сек.) | Оголосити на головні моменти уроку. |
| 4. Оцінювання учнів | 1хв. | Пояснити об’єктивність оцінювання. |
| 6. Завдання додому. | (до  45сек.) | Присідання. 3\*30р. |
| 7. Організований перехід до класу | (до  15сек.) | Перехід в колону по-одному.  Дистанція 0,5 м. |