**План – конспект**

**Уроку № 33 з фізичної культури учнів 7 класу**

**модуль: Волейбол.**

**Тема: Прийом і передача м’яча двома руками зверху. Суддівство змагань з волейболу.**

**Мета: Вдосконалення техніки виконання прийомів і передач м’яча. Сприяння розвитку фізичних якостей учнів.**

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити учнів з правилами змагань з волейбол, складом суддівської бригади,жестами суддів.

2. Повторити передачу м’яча двома руками зверху в зустрічних колонах.

3.Прийняти навчальний норматив – передача м’яча двома руками зверху над собою. Тематичне оцінювання.

**Місце проведення:** Спортивний зал.

**Дата проведення:**

**Час проведення:** 45 хвилин.

**Інвентар:** Свисток, волейбольні м’ячі.

**Хід уроку**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина уроку | Зміст уроку | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| **Підготовча** (14-15 хв.) | Шикування в шеренгу, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку | 1 хв. | Перевірити готовність класу до уроку. |
|  | Інструктаж з техніки безпеки | 30 сек. |  |
|  | Вимір ЧСС, зоровий анамнез | 15 сек. | 70-90 уд./хв. |
|  | Стройові вправи | 1 хв. | Повороти, хода на місці, шикування перешикування. |
|  | Ходьба: на п’ятках, на носках, зовнішніх стоп, внутрішніх стоп, напівприсід, повний присід.  Біг: звичайний, приставним кроком, праве плече попереду, приставним кроком, ліве плече попереду, задом, перекатом з п’ятки на носок | 2 хв.  2 хв. | Руки на поясі, за голову, спина прямо  Слідкувати за диханням, інтервалом між учнями |
|  | Загально розвиваючі вправи |  |  |
|  | В.В. – руки прямі, ноги на ширині плечей.  1.Руки вперед  2. Руки вгору  3. Руки в сторони  4. Руки вниз | 6-8 разів |  |
|  | В.П. – основна стійка, права рука вгору, ліва вниз  1-2 – махові вправи руками  3-4 – теж саме, але міняємо руки (ліва вгору, права вниз) | 8-10 разів | Руки прямі |
|  | В.П. – основна стійка, руки на поясі  1-2 – нахил тулубу вправо  3-4 – нахил тулубу вліво | 8-10 разів | Слідкування за осанкою |
|  | В.П. – основна стійка, руки зігнути в ліктях, долонями всередину, біля плечей  1- руки витягуємо вгору, вихід на носки.  2- В.П. | 10 разів | П’ятки разом, носки розведені. Намагаємося як можна вище дотягнутися вгору |
|  | В.П. – руки перед грудями  1-2 відведення зігнутих рук в ліктях назад  3-4 – відведення прямих рук в сторони | 8-10 разів | Слідкувати за диханням, осанкою. |
|  | В.П. – основна стійка, руки прямі, кругові оберти руками  1-4 – вперед  1-4 - назад | 5-7 разів | Руки розводити широко |
|  | В.П. – основна стійка  1-2 – пальцями, долонями торкаємось підлоги  3-4 – руки на поясі, прогнутися назад | 6-8 разів | Ноги в колінах прямі |
|  | В.П. – ноги прямі, ставимо широко в сторони  1-2 – напівприсід (присід) на ліву ногу  3-4 – теж саме на праву | 6-8 разів | Руки прямо, перед собою, тримаємо рівновагу |
|  | Випад лівою ногою вперед  2-4 – пружинисті покачування  5-8 – теж саме зі зміною ніг | 5-6 разів | Руки на колінах, тулуб тримаємо рівно |
|  | В.П. – основна стійка, руки на пояс  1-4 – стрибки на двох ногах  5-8 – ноги нарізно В.П. | 1 хв. | Слідкуємо за диханням, ноги прямі |
|  | В.П. – основна стійка  1-2 – руки вгору, глибокий вдих  3-4 – нахил вперед, руки вниз, повільний видих | 5-6 разів |  |
|  | Вимір ЧСС | 15 сек. | 100-130 уд/хв. |
| **Основна** (25-26 хв.) | Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести суддів | 6-7 хв. | Розповісти, продемонструвати жести |
|  | Передача м’яча двома руками зверху в зустрічних колонах | 6-7хв. | Середня стійка волейболіста. Пальці рук напружені, розставлені широко, долоні розвернуті в сторони і разом утворюють «кошик». Під час прийому та передачі м’яч повинен знаходитись над головою |
|  | Навчальний норматив – передача м’яча двома руками зверху над собою. Тематичне оцінювання | 10-12хв. | Учень стає в круг діаметром 3м. та виконує 10 передач м’яча двома руками зверху над собою висотою не нижче 1м. При цьому учень не повинен виходити за круг |
| **Заключна** (4-5 хв.) | Ходьба у повільному темпі. Вправи на відновлення | до 2 хв. | У колону по одному. Відновити дихання |
|  | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС | 1 хв. | У нормі ЧСС складає до 90 ударів /хв |
|  | Підбиття підсумків | 1-2 хв. | Оцінити діяльність учнів, визначити кращих |
|  | Організоване залишення місця занять | до 30 сек. | У колону по одному |

Вчитель з фізичного виховання Жидовленков О.І.