

ПЛАН-КОНСПЕКТ

уроку фізичної культури №3 в 1гр. МСТУ

ТЕМА: волейбол

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина. 12 хв.			
2	Виконання стройових вправ: повороти на місці, перешикування	1 хв	Чітко виконувати стройові вправи
3	Різновиди ходьби: на носках, на п'ятках, на зовнішній стороні стопи, танцювальними кроками, у напівприсяді, у повному присіді	2 хв	В колону по одному. Звернути увагу на поставу
4	Біг: - у повільному темпі; - правим-лівим боком вперед приставним кроком; - зі зміною напрямку; - із закиданням гомілки назад; - із витягнутими носками вперед	3 хв	Звернути увагу на дотримання дистанції
5	Вправи на відновлення дихання 1-2 – вдих, ніби нюхає квітку 3-4 – видих, ніби гасимо свічку	3-4 рази	Руки через сторони вгору і вниз
6	Загально розвиваючі вправи на місці: а) колові оберти головою, руками, б) нахили тулуба, в) вправи для кисті рук,	3-4 рази 3-4 вирін.	Тулуб тримати рівно В повільному режимі
II. Основна частина 30 хв			

1	Спеціальна фізична підготовка Човниковий біг» 4х9	2 спроби	
2	Передачі м'яча зверху: а) імітація передачі (кидки) б) із підкидання; в) передачі м'яча зверху	3 хв 6-8 раз 5-6 раз 1-2 хв	Звернути увагу на положення кисті рук, тулуба, ніг
3	Прямий нападаючий удар а) імітація удару по м'ячу на місці, б) виконання зі свого підкидання	4-5 раз 3-4 рази	Звернути увагу на точку знаходження м'яча під час удару
4	Основні засади суддівства (пригадати)		
Заключна частина. 3 хв			
	- вправи на дихання, - командні дії у нападі та захисті (дивись додаткову інформацію нижче) - домашнє завдання,		Передачі м'яча біля стінки

Додаткова інформація: <https://www.youtube.com/watch?v=o8Z1gkfedyU>