

План-конспект уроку з фізкультури №54

93 гр.трактористів (1 курс).

Модуль: волейбол.

Викладач фізкультури: Дембицький Дмитро Юрійович.

№ п/п	Зміст уроку	Дозува ння	Організаційно – методичні вказівки
Підготовча частина уроку(13хв.)			
1.	Техніка безпеки на уроці (пригадати).	1хв	
2.	Стройові вправи: повороти наліво, направо, кругом. Вимірювання ЧСС.	30с 10с	
3.	Ходьба: - звичайна в обхід спортзалу; - на п`ятках, руки вгору; - на носках, руки в замок, вгору; - на зовнішній стороні стопи, руки в сторони; - на внутрішній стороні стопи, руки за спину; - в присіді;	2хв	звернути увагу на правильну поставу
4.	Біг: - звичайний; - приставним кроком лівим боком; - приставним кроком правим боком; - спиною вперед; - з підскоками. - з прискоренням.	2хв	дистанція 1,5м
5.	Стрибки: - в присіді; - на правій нозі; - на лівій нозі.	1хв	по діагоналі спортзалу
6.	Загально-розвиваючі вправи на місці: 1) В.п. ноги нарізно, руки на пояс. 1-3- кругові рухи головою вправо. 4- в.п.5-8- теж, вліво. 2) В.п. ноги нарізно, руки на пояс. 1-2- нахил голови вперед;	4 рази	

	3- нахил голови назад. 4-в.п. 3) В.п. ноги нарізно, руки перед грудьми в «замок» зігнуті. 1- руки вперед.2- в.п.3- руки над головою.4-в.п. 4) В.п. ноги нарізно, руки вгору. 1-3- колові рухи руками вперед.4- в.п. 5-7- колові рухи руками назад.8-в.п. 5) В.п. ноги нарізно, права вгору, ліва вниз. 1-3- відведення прямих рук назад.4- в.п.5-7- те саме, з зміною положення рук.8-в.п. 6) В.п. ноги нарізно, руки перед собою. 1- поворот тулуба вліво. 2-в.п.3- поворот тулуба вправо.4-в.п. 7) В.п. ноги нарізно, руки на пояс. 1- нахил тулуба вліво.2-в.п.3- нахил тулуба вправо.4-в.п. 8) В.п. ноги нарізно, тулуб нахилений вперед, руки в сторони, вправа «млин». 9) В.п. о.с. 1- упор присівши; 2- упор лежачи; 3- упор присівши; 4- о.с. Вимірювання ЧСС.	4 рази 4-6 разів 4 рази 6 разів 4 разів 6 разів 4 рази 10с	
Основна частина уроку (29хв.)			
1.	Прийом та передача м'яча зверху над собою.	4хв	звернути увагу на роботу рук
2.	Прийом та передача м'яча знизу перед собою	4хв	слідкувати за стійкою гравця
3.	Верхня пряма подача: імітація	5хв	
4.			
5.	Вимірювання ЧСС		
	Домашнє завдання: вправи на силу: згинання і розгинання рук в упорі лежачи:	1хв	слідкувати за правильним виконанням

	2* 25-35 разів;		
5.	Організований вихід з залу.	20с	в колону по одному

Додаток:

<https://www.youtube.com/watch?v=8f0G-A1hpUs>

https://www.youtube.com/watch?v=_hvSGGLPV9Q