План-канспектурока па фізічнай культуры і здароўю

**Дата:**03.12.2021

**Клас:** 11

**Раздзел праграмы:**Спартыўныягульні.Валейбол

**Задачы:**

1. Стварыць у навучэнцаўправільнае ўяўленне аб перадачы мяча дзвюма рукамі зверху, прыёме мяча знізу дзвюма рукамі ў гульні валейбол.

2.Удасканальваць тэхніку прыёма мяча дзвюма рукамі знізу.  
3. Удасканальваць тэхніку прыёма мяча дзвюма рукамі зверху.  
4.Навучанне тэхніцы бяспекі на спартыўных гульнях.  
5. Садзейнічаць умацаванню здароўя вучняў.  
**Месца правядзення:**спартыўная зала.

**Інвентар і абсталяванне:**свісток, валейбольныя мячы, валейбольная сетка.

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Змест | Дазіроўка | АМУ |
| Падрыхтоўчая частка(15`) | | |
| **1.Пастраенне ў адну шарэнгу:**   * Прывітанне * Паведамленне задач урока * Перастраенне для выканання практыкаванняў ў час хадзьбы   **2. Разнавіднасці хадзьбы:**   * Звычаная хадзьба * Хадзьба на насках, рукіўверх * Хадзьба на пятках, рукі на поясе * Хадзьба ў паўпрысядзе, рукі ў бакі   **3.Разнавіднасці бега:**   * Звычайны бег * Бег са згібаннем голені назад * Бег з высокім падыманнем бядра * Бег прыстаўным правым(левым) бокам * Бег з вынасам прамых ног уперад * Звычайны бег * Звычайная хадзьба   **4.Практыкаванні на аднаўленне дыхання:**  1 – падняцца на наскі, рукі праз бакі ўверх – удых;  2 – апусціцца на пяткі, рукі праз бакі ўніз – выдых.  **5.Перастраенне для выканання комплекса АРП.**  **6.Комплекс АРП:**   1. З.С. – А.С., рукі на поясе   1 – паварот галавы ўправа;  2 – З.С.  3 – паварот галавы ўлева;  4 – З.С.   1. З.С. – А.С., рукі на поясе   1 – наклон галавы ўперад;  2 – З.С.  3 – наклон галавы назад;  4 – З.С.   1. З.С. – А.С., рукі на поясе   1-4 – кругавыя рухігалавой управа;  5-8 – кругавыярухігалавой улева;   1. З.С. – А.С., правая рука ўверсе, левая ўнізе   1-2 – рыўкі прамымі рукамі;  3-4 – тое ж, сазменай становішча рук;   1. З.С. – А.С., прамыя рукіў бакі   1-4 – кругавыярухіў лакцявых суставах прадплеччаўсярэдзіну;  5-8 – тоеж, звонку;   1. З.С. – стойка ногіна шырыні плеч, рукі на поясе   1 – наклон управа;  2 – З.С.  3 – наклон улева;  4 – З.С.   1. З.С. – стойка ногі на шырыні плеч,рукі на поясе   1-3 – спружыністыя нахілыўперад, дакранаючыся да падлогі;  4 – З.С.   1. З.С. – стойка ногіна шырыні плеч, рукіўперад у бакі далонямі да падлогі   1 – мах правай нагіда левай рукі;  2 – З.С.  3 – мах левай нагіда правай рукі;  4 – З.С.   1. З.С. – А.С.   1,3 – скачком ногіна шырыню плеч,рукі ўверх, плясканне;  2,4 – скачком у З.С. | 1`  3`  3`  30``  30``  7`  8-10 разоў  8-10 разоў  8-10 разоў  8-10 разоў  10-12 разоў  10-12 разоў  6-8 разоў  6-8 разоў  6-8 разоў | Пастраенне выконваецца па камандзе: «Клас! Станавіся! Раўняйся! Смірна!».  Давесці дадзяцейзадачыўрока.  Выконваецца па камандзе: «Клас! Напра-ва! Раз! Два! У абыход налева за напраўляючым шагам марш».  Дыстанцыя паміж вучнямі 2 крокі.  Спіна роўная, рукі прамыя, ногіў каленях незгінаць, дыханне не затрымліваць.  Спіна роўная, ногіў каленях незгінаць  Спіна роўная, рукі паралельна падлозе.  Для перахода з хадзьбы на бег даецца каманда: «Клас! Бягом марш!»  Рукі за спіной, нагамі даставаць кончыкі пальцаў, тулавішчакрыху наклонена ўперад.  Рукі перад сабой, нагамі даставаць да далоней, спіна роўная.  Рукі на поясе, спіна прамая, ногі ў каленях не згінаць.  Рукі на поясе, спіна прамая, ногі ў каленях не згінаць, тулава не адводзіць назад.  Для перахода збега на хадзьбу даецца каманда: «Клас! Крокам марш!»  Рабіць глыбокіўдых і выдых.  Выконваецца па камандзе: “Налеваў калону па трое! Марш! Напраўляючы на месцы! Клас! Стой! Раз! Два! Напра-ва! Раз! Два! Ад напраўляючага на выцягнутыя ў бакі рукі прыстаўным крокамразамкніся”  Падбародак паралельна падлозе. Павароты выконваць максімальна далёка, але без рэзкіх рухаў.  Прынаклоне галавы ўперад дацягвацца падбародкам да грудзей.  Практыкаванне выконвваць павольна пад лік.  Рукі ў лакцях не згінаць, выконваць рыўкі.  Рукі паралельна падлозе.  Таз утрымліваць нерухома, не задзейнічаць яго ў паваротах.  Ніжэй выконваць наклоны, ногі ў каленях не згінаць.  Пры выкананні махаў ногі ў каленях не згінаць.  Вышэй падскокваць. |
| **Асноўная частка(25`)** | | |
| **1.Стварыцьу навучэнцаў правільнае ўяўленне аб перадачы мяча дзвюма рукамізверху, прыём мяча знізу дзвюма рукамі з гульні валейбол**  **2.Навучыць тэхніцы перадачы мяча дзвюма рукамізверху** Волейбол - Передача  **3.Навучаць тэхніцы прыёма мяча дзвюма рукамізнізу**  Презентация на тему: &quot;1. Приема и передачи мяча снизу двумя руками  Соединение кистей рук при приеме снизу двумя руками.&quot;. Скачать бесплатно и  без регистрации. | 7`  9`  9` | Паказ відэафрагмента аб правільнай тэхніцы перадачы зверху і прыёма мяча знізу дзвюма рукамі  Тлумачэнне і паказ, аналіз тэхнікі і методыка навучання перадачы мяча дзвюма рукамі зверху  Тлумачэнне і паказ правільнасці выканання прыёма мяча знізу дзвюма рукамі |
|  |  |  |
| **Заключная частка(5`)** | | |
| 1.Аднаўленчая  хадзьба, практыкаванні на аднаўленне дыхання  2.Пастраенне ў адну шарэнгу  3. Падвядзенне вынікаў урока  4. Арганізацыйны выхад з залы | 1`  1`  2`  1` | Аднаўленне дыхання  Пастраенне выконваецца па камандзе: «Клас, уадну шарэнгу станавіся!»  Выстаўленне адзнак.Вызначэнне асноўных памылак Па камандзе настаўніка: «Клас! Напра-ва! Раз! Два! На выхад з залы шагам марш!” |