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 разоў8-10 разоў8-10 разоў8-10 разоў10-12 разоў10-12 разоў6-8 разоў6-8 разоў6-8 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 незгінацьСпіна 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 рукаміТлумачэнне і паказ, аналіз тэхнікі і методыка навучання перадачы мяча дзвюма рукамі зверхуТлумачэнне і паказ правільнасці выканання прыёма мяча знізу дзвюма рукамі |
|  |  |  |
| **Заключная частка(5`)** |
| 1.Аднаўленчая хадзьба, практыкаванні на аднаўленне дыхання2.Пастраенне ў адну шарэнгу3. Падвядзенне вынікаў урока4. Арганізацыйны выхад з залы | 1`1`2`1` | Аднаўленне дыханняПастраенне выконваецца па камандзе: «Клас, уадну шарэнгу станавіся!»Выстаўленне адзнак.Вызначэнне асноўных памылакПа камандзе настаўніка: «Клас! Напра-ва! Раз! Два! На выхад з залы шагам марш!” |