

План - конспект урока физической культуры и здоровья для 11 класса (юноши)

Тема урока: Здоровый образ жизни и окружающая среда.
Совершенствование и закрепление технических действий в волейболе.

Задачи урока:

Образовательные задачи:

1. Беседа - здоровый образ жизни и окружающая среда.
2. Совершенствование в технике выполнения нападающего удара;
3. Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования;
4. Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.

Оздоровительные задачи:

- ✓ развивать у учащихся координационные способности.

Воспитательные задачи:

- ✓ воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.

Тип урока: беседа, совершенствование, закрепление.

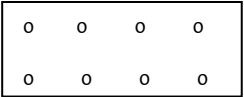
Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой.

Место проведения: Спортивный зал школы.

Инвентарь: Волейбольные мячи.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	15-17	
1.	Организованный вход в спортзал	30сек	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку. Обратить внимание: на осанку. Сидя на скамейках.
2.	Построение, рапорт, приветствие.	30сек	
3.	Сообщение задач урока.	30сек	
4.	Беседа - здоровый образ жизни и окружающая среда.	5-7 мин	
4.	Строевые упражнения на месте	30сек	Активизация внимания учащихся.
5.	Ходьба и её разновидности в колонне по одному а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на поясе; в) в полуприседе, руки на поясе; г) в приседе, руки на коленях; д) прыжками в приседе, руки на коленях	1 мин	Обратить внимание: на осанку. Не сгибаться в тазобедренном суставе. Выдерживать дистанцию
6.	Равномерный бег: а) в колонне по одному; б) бег «змейкой» (по линиям площадки); в) перемещения («змейкой») в	2 мин	Самоконтроль учащихся за дыханием. Выдерживать дистанцию. Выдерживать дистанцию.

	<p>средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху;</p> <p>г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита.</p>		<p>Имитация руками передачи мяча двумя сверху;</p> <p>прыжок вверх выполнять с обеих ног.</p>
7.	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>30сек</p> <p>3-4 раза</p>	<p>1-2 – Руки вверх- вдох</p> <p>3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох (озвучить).</p>
8.	<p>ОРУ в движении без предметов:</p> <p>1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p> <p>а) - вращения кистями вперёд;</p> <p>б) - вращения кистями назад;</p> <p>2) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p> <p>а) - вращения в локтевом суставе вперёд;</p> <p>б) - вращения в локтевом суставе назад;</p> <p>3) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p> <p>а) - вращения в плечевом суставе вперёд;</p> <p>б) - вращения в плечевом суставе назад;</p> <p>4) Ходьба выпадами, вперёд - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги.</p> <p>5) Ходьба, с наклонами туловища вперёд;</p> <p>6) Ходьба, со взмахами прямыми ногами:</p> <p>И.п.- руки вперёд в стороны</p> <p>1- шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки;</p> <p>2.- И.п</p> <p>3. шаг с левой, мах правой,</p>	<p>1мин</p> <p>30сек</p> <p>12 раз</p> <p>12 р.</p> <p>12 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений.</p> <p>Имитация вращения скакалки</p> <p>Амплитуда движений широкая.</p> <p>Имитация движения барабанщика</p> <p>Имитация движения приёма пищи.</p> <p>Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.</p> <p>Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола.</p> <p>Удерживаем руки вперёд в стороны</p> <p>Опорную и маховую ноги не сгибать.</p>

	касание левой кисти руки; 4.- И.п		
9.	Прыжки через (2) гимнастические скамейки: а) И.п.- о.с., скамейка справа -прыжки вверх влево и вправо с продвижением вперед ; б) И.п.- стойка ноги врозь над скамейкой: - вскок на скамейку, соскок – с продвижением вперед ; - прыжок вверх, над скамейкой соединить ноги вместе, приземление - стойка ноги врозь скамейкой между ногами .	1раз 1 раз 1раз	Ноги над скамейкой в коленном суставе не сгибать, движение рук с низу вверх.
10.	Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания	30сек 3-4 раза	1-2 – Руки вверх вдох 3-4- Наклон вперед, руки вниз выдох.
11.	Перестроение поворотом в движении в две колонны.	30сек	 <p>Ученики стоят лицом друг к другу.</p>
12.	Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга).		Упражнения выполняются фронтально, в парах.
II.	Основная часть	20-25	
1.	Совершенствование в технике выполнения нападающего удара. 1.В парах: а) - броски и ловля мяча левой и правой рукой из-за головы. б) - броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы. в) – удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперед-вверх левой(правой) руки, направляя его в пол с места;	30сек 30сек 30сек	Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища. Удар наносится прямой рукой. Быть внимательными, контролировать движение мяча.

	<p>2) Упражнение в парах: Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.</p>	2-3 мин.	Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса –принимать снизу. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.
	<p>3) В парах: (вариант) Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимая мяч с низу, выполняет передачу над головой и наносит нападающий удар в сторону партнёра, который повторяет упражнение.</p>	2-3 мин.	Напомнить о правильной работе ног и рук. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.
	<p>4) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4.</p>	3 мин.	
	<p>5) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2.</p>	3 мин.	<p>Переход после выполнения задания.</p>
2.	<p>Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования 1. В парах. Игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Передвигаясь приставными шагами и выпрыгивая вверх касаются ладонями друг друга над сеткой.</p>	3-4р.	Сетка наклонная.

	<p>2. В парах. Игроки располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом в руках, выпрыгивает вверх показывает мяч на верхнем тросе не выпуская из рук, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.</p>	3-4р.	<p>Находясь в стойке перед сеткой, следить за действиями соперников. Определить место предполагаемой атаки. Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в игру.</p>								
	<p>3) В парах. Игроки также располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.</p>	3-4р.	<p>Нужно постараться не дать мячу перелететь на свою сторону. Преградить путь мячу на чужой стороне или над сеткой. Подвижное блокирование.</p>								
3.	<p>Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.</p>	9-10 мин.									
	<p>4) Игровое задание. Игрок зоны 6 выполняет длинную верхнюю передачу мяча в зону 6 на противоположную сторону площадки. Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхней передачей мяча выводит на нападающий удар игрока зоны 4. Игрок зоны 2 на противоположной площадке выполняет подвижный блок. После выполнения игрового</p>	4 мин.	<table border="1" data-bbox="1018 1480 1520 1760"> <tr> <td data-bbox="1018 1480 1163 1632">ооо о</td> <td data-bbox="1163 1480 1262 1632">о</td> <td data-bbox="1262 1480 1358 1632"></td> <td data-bbox="1358 1480 1520 1632"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1018 1632 1163 1760">о</td> <td data-bbox="1163 1632 1262 1760">о</td> <td data-bbox="1262 1632 1358 1760"></td> <td data-bbox="1358 1632 1520 1760">о</td> </tr> </table>	ооо о	о			о	о		о
ооо о	о										
о	о		о								

	задания все игроки делают переход по площадке по часовой стрелке.		
	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра	5 мин.	Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. Отрабатывать одиночный блок в зонах 2,3,4. Верхняя прямая подача мяча для девочек (на расстоянии 5-6м от сетки).
III.	Заключительная часть	2-3	
	<p>1. Построение</p> <p>2. Игра на внимание «Класс»</p> <p>3. Подведение итогов урока. Рефлексия. Беседа - здоровый образ жизни и окружающая среда.</p> <p>Здоровый образ жизни — это, в первую очередь, состояние гармонии с самим собой и окружающим миром. Все процессы в биосфере взаимосвязаны. Человечество - лишь незначительная часть биосферы, а человек является лишь одним из видов органической жизни - Homo sapiens (человек разумный). Разум выделил человека из животного мира и дал ему огромное могущество. Человек на протяжении веков стремился не приспособиться к природной среде, а сделать ее удобной для своего существования. Теперь мы осознали, что любая деятельность человека оказывает влияние на окружающую среду, а ухудшение состояния биосферы опасно для всех живых существ, в том числе и для человека. Всестороннее изучение человека,</p>	<p>30сек</p> <p>30сек</p> <p>30сек</p> <p>30сек</p> <p>30сек</p>	<p>Активизировать внимание учащихся.</p> <p>Выставление отметок.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2x20 раз.</p> <p>Обратить внимание: на дисциплину.</p>

его взаимоотношений с окружающим миром привели к пониманию, что здоровье - это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие человека. Здоровье - это капитал, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живем. Жизнь каждого человека можно рассматривать как постоянную адаптацию, но наши способности к этому имеют определенные границы. Также и способность восстанавливать свои физические и душевные силы для человека не бесконечна. В настоящее время значительная часть болезней человека связаны с ухудшением экологической обстановки в нашей среде обитания: загрязнением атмосферы, воды и почвы, недоброкачественными продуктами питания, возрастанием шума.

4. Домашнее задание.

5. Организованный уход из зала.