Урок фізичної культури 9 клас 20.03.2020р.

Урок фізичної культури 9 клас (дистанційна ф. н.) 20.03.2020 р. Час: 09.00

**Тема: Волейбол**

**Завдання уроку:**

1. Руховий режим дня учня.
2. Історія Олімпійських ігор у Стародавній Греції.
3. Комплекс вправ ранкової зарядки для розвитку гнучкості.
4. Одиночне та групове блокування.

Матеріал для опрацювання:

**1. Руховий режим дня учня.**

**Тема: Раціональний руховий режим школяра**



**Раціональний режим дня – це розумний розподіл в часі різних видів діяльності і відпочинку.**

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ - ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Рухова активність - необхідна умова ЗСЖ.**Людина народжується з потребою рухатися. Рухова активність людини так само необхідна, як потреба в диханні, воді, їжі. Здатність здійснювати м'язові рухи є найважливішою властивістю організму людини. Ця властивість лежить в основі життєво необхідних дій, у тому числі трудової діяльності, а також є кінцевим результатом психічних проявів. Знаменитий російський фізіолог В. М. Сеченов писав, що все нескінченне різноманіття зовнішніх проявів мозкової діяльності зводиться остаточно до одного лише явища - м'язового руху.

За час еволюційного розвитку функція м'язового руху підпорядкувала собі пристрій, функції і всю життєдіяльність інших органів, систем і всього організму, тому він дуже чуйно реагує як на зниження, так і на важкі, непосильні фізичні навантаження.



**На стіні Форуму та Елладі було висічено:**

**"ЯКЩО ХОЧЕШ БУТИ СИЛЬНИМ, БІГАЙ, ЯКЩО ХОЧЕШ БУТИ КРАСИВИМ, БІГАЙ, ЯКЩО ХОЧЕШ БУТИ РОЗУМНИМ, БІГАЙ".**

Справедливість цього вислову в даний час доведена багатьма науковими дослідженнями. Вони розкривають значення руху для розвитку і формування людини, а також для різних сторін його психіки і фізіологічних процесів, що протікають в організмі.

Давно відомо, що м'язова діяльність впливає на внутрішні органи людини, причому воно настільки виражено, що дозволяє розглядати фізичні вправи як важіль, що впливає через м'язи на діяльність усіх систем організму. Це дає можливість зрозуміти механізм цілого ряду порушень, які розвиваються в організмі при гіподинамії - обмеження рухового режиму людини.

Сучасній людині важко встигати за вимогами, що пред'являються науково-технічним прогресом. В умовах науково-технічного прогресу, з одного боку, знижується ТА людини, відбувається його фізична растренированность, а з іншого - велике нервово-емоційне напруження на сучасному виробництві вимагає високої фізичної підготовленості. Це протиріччя приводить до зриву в діяльності організму, зниження опірності зовнішніх впливів і різних захворювань.

В залежності від цілей в житті і індивідуальних особливостей кожної людини самостійно або за допомогою фахівців фізичної культури необхідно підібрати систему фізичних вправ або вид спорту в цілях забезпечення оптимальної рухової активності.

Дійсно, неможливо уявити здорову дитину малорухливою. Установлено, що кожен руховий акт здійснюється в просторі і часі, тому дитина, яка активно рухається, отримує можливість набути за певну одиницю часу більшого об'єму інформації, що, як наслідок, сприяє прискореному формуванню її психіки. Фахів­цями доведена також взаємозалежність рухової активності і роз­витку мовлення. Рухова активність збільшує словниковий запас дитячого мовлення, сприяє більш осмисленому розумінню слів, формуванню понять, що покращує психічний розвиток дитини.

**Таким чином, можна виділити наступні основні моменти у впливі рухової активності на організм дитини.**

* · Це створення енергетичної основи для росту і розвитку та сприятлива сти­мулююча дія на формування психічних функцій. Такі положен­ня в сукупності забезпечують і оздоровчий ефект фізичних вправ.
* · Фізичний розвиток дитини проявляється в таких основних властивостях, як сила, швидкість, спритність, гнучкість, витри­валість. Кожна із цих властивостей сприяє і зміцненню здоров'я.
* · Суттєвий позитивний вплив на підвищення витривалості, на­приклад, мають фізичні навантаження у вигляді повільного бігу та стрибків.
* · Нині доведені як доцільність, так і оз­доровча ефективність використання спочатку елементів, а потім і повноцінних, але не дуже тривалих комплексів бігових наванта­жень у повільному темпі (швидкість до 7—8 км на годину).

Однак фахівці - лікарі, фізіологи, педагоги - висловлюють серйозну занепокоеність станом здоров'я підростаючого покоління. Дослідження свідчать про те, що сучасні діти здебільшого відчувають руховий дефіцит, тобто кількість рухів вироблених ними, нижче вікової норми. І це має негативний вплив на їх організм. Більш того руховий дефіцит призводить і до більш виражених функціональних порушень в організмі дитини.

Знижуються сила і працездатність скелетної мускулатури, що тягне за собою порушення постави, викривлення хребта, плоскостопість, затримку вікового розвитку швидкості, спритності, координації рухів, гнучкості, витривалості і сили. А тривале перебування в одноманітному положенні (наприклад, у школі за партою) викликає статичне навантаження на певні групи м'язів, що призводить до їх стомлення і посилює несприятливий вплив гіпокінезії.

Гіпокінезія, викликаючи розвиток обмінних порушень і надлишкове відкладення жиру, сприяє захворюванню дітей ожирінням. У таких дітей частіше реєструються травми, у них в 3-5 разів вища захворюваність на гострі респіраторні інфекції.

***Підлітковий та юнацький вік***

У 9 -10 років у дівчаток і у 11 - 12 років у хлопчиків починається новий відповідальний період життя - підлітковий вік. У цей період починається дозрівання організму. У 10-річному віці фізичний розвиток хлопчиків і дівчаток приблизно однаковий, але в 11 років дівчатка випереджають своїх однолітків за зростом (на 1, 6 см) і у вазі (на 1, 7 кг). В 13 років ця різниця ще збільшується.

Однак в 14 років всі показники стають вище у хлопчиків.

Статеве дозрівання наступає у дівчаток в 12, 5 - 13 років, у хлопчиків в 14 - 15 років. У цей час, свою роботу посилено починають гормони. Під їх впливом організм підлітка може набрати у вазі або навпаки втратити його.

Саме в цей період вирішується питання зі статурою підлітка. Фізичний розвиток має велике значення у перебігу цього процесу. Також велике значення має і спадковість. У деяких підлітків спостерігалася набирання у вазі саме через цей показник.

У віці 16 - 17 років тиск на опорно-руховий апарат ще більше зростає. У першу чергу тиск припадає на хребет. Сидячий спосіб життя і малорухомість призводить до різних захворювань, найпоширенішим серед них, є порушення постави. Уникнути цього можна легко. Для цього потрібно стежити за положенням спини під час ходьби і сидіння за партою, в основному під час читання та письма. Спина повинна бути рівною, ходити, потрібно не сутулячись.

Велике значення для фізичного розвитку має ходьба та біг. Денний нормою вважається 3 години пішої ходи. Вранішні пробіжки на невеликі відстані не принесуть шкоди, а навпаки допоможуть прокинутися усьому організму.

Заняття будь-якими видами спорту може допомогти уникнути більшості проблем. Наприклад, баскетбол, футбол, волейбол і т. п. розвивають моторику рухів, дають можливість побігати і спалить зайвий жир, наростити м'язову тканину. Заняття атлетикою безпосередньо поліпшують стан м'язів, підтримка їх в тонусі допоможе не тільки уникнути багатьох хвороб, але й забезпечить гарне самопочуття. Гімнастика - універсальний спосіб, тримати себе в гарній фізичній формі. Під час занять задіяні всі м'язи і майже всі системи організму.  
  
Як відомо організм людини в період 2\_го – 3\_го років життя найбільш піддатливий зовнішнім впливам. Саме в цей період закладаються основи фізичного розвитку дитини. В цей час організм краще усього сприймає та реагує на різні рухи та їх різні варіації. Але сучасні батьки роблять грубі помилки, не даючи дитині змоги рухатися, вони прохають дитину не шуміти, не бігати у них перед очима, тим самим обмежуючи їх.

Розвиток науково-технічного прогресу призвів до сидячого способу життя більшості населення України і світу в цілому. Сама страшне у цьому те, що насамперед страждають діти. Постійно сидячи за комп’ютерами, вони псують собі поставу, у них погіршується обмін речовин, що призводить до масового ожиріння.

Отже можна зробити висновок, що рух це основа життя, і ця основа закладається на самому початку, після народження. І насамперед подальше життя залежить від батьків, від того наскільки сильно вони зможуть заохотити дитину до занять фізичною культурою, наскільки добре вони зможуть показати і привити їй ті вправи, які необхідні на тому чи іншому періоді життя.

Після 17 роки вже самі діти роблять свій вибір. І якщо ще тоді, в ранньому дитинстві, з ними займалися то зараз вони продовжать фізичні вправи.

**Активний відпочинок-**це захоплення різними видами фізичної активності, будь то ігрові види спорту, плавання або просто біг підтюпцем в найближчому парку чи сквері.

Сутність активного відпочинку полягає в збільшенні рухової активності людини, що дозволяє забезпечувати нормальні фізіологічні процеси в організмі і підтримувати тонус мускулатури. В результаті рухової активності всі системи органів людини підтримують свою працездатність, що є запорукою гарного самопочуття і бадьорого настрою.

Перевагами активного відпочинку порівняно з пасивним проведенням часу є можливість побувати на свіжому повітрі під час заміських прогулянок або подорожей, провести тренування в спортивному залі чи фітнес-клубі, виконати оздоровчі процедури в спеціалізованих салонах і будинках відпочинку. Всі перераховані варіанти реалізації активного відпочинку відображають сутність ведення здорового способу життя.

Сутність переваг перебування на відкритому просторі під час проведення активного відпочинку є можливість перебувати на свіжому повітрі. Під час прогулянок або пробіжок на природі наш організм насичує свої клітини киснем, якого іноді недостатньо міститься в забрудненій атмосфері вулиць великих міст або у задушливих кабінетах міських офісів. Кисень бере участь в окислювальних процесах в нашому організмі, при яких здійснюється розпад поживних речовин до кінцевих продуктів - води і вуглекислого газу, при цьому вивільняється необхідну кількість енергії. Перевагою активного відпочинку є також те, що в ході посилених окислювальних процесів при рухової активності відбувається розщеплення жирової тканини, яка часто відкладається в так званих "проблемних" зонах - сідницях, стегнах, животі. Надлишкова маса тіла сильно погіршує фігуру, тому можливість позбавитися від "зайвих" кілограмів при веденні активного відпочинку може значно поліпшити зовнішні дані будь-якої жінки.

Сутність відвідування тренувань у спортивних клубах чи фітнес-центрах полягає в посиленому витрачанні енергії нашим організмом. Для отримання цієї енергії за рахунок окисних процесів розщеплюються молекули жиру, і за рахунок цього зникає надлишкова маса тіла, зумовлена наявністю жирових відкладень. Перевагами позбавлення від "зайвих" кілограмів за рахунок ведення активного відпочинку в порівнянні з різними новомодними дієтами є фізіологічно обгрунтоване зменшення кількості жирових відкладень. При відвідуванні тренувань і здійсненні принципів активного відпочинку немає необхідності виснажувати організм голодуванням або використовувати сильнодіючі препарати, які часто володіють численними побічними ефектами. До того ж при постійному веденні активного відпочинку скинуті кілограми вже навряд чи повернуться до вас на відміну від того випадку, коли закінчується дотримання будь-якої дієти.

Таким чином, сутність активного відпочинку полягає в реалізації науково обгрунтованих принципів ведення здорового способу життя. Перевагами такого проведення часу є можливість усунення недоліків вашої фігури, обумовлених надмірною вагою, а також неодмінна поліпшення психологічного настрою.

***Види активного відпочинку:***

**Зимовий відпочинок.** Так, зрозуміло, це відвідування гірськолижного курорту, але не тільки, також до зимового активного відпочинку слід додати катання на ковзанах, спуск на санках з гори, пробіжку на лижах.

**Туризм.**Дорога, палатка, багаття — все на свіжому повітрі, на природі. Відмінне заняття для гарної компанії! Хто хоча б раз спробував і побував в наймальовничіших місцях, відчув красу природи, той вже не зможе ніколи без цього проведення часу.

**Ігри (командні, одиночні).** Ігри прекрасно поєднуються і з першими, і з другим, розглянутими вище, видами активного відпочинку. Їх дуже багато, від того всіі не перерахуєш: футбол, баскетбол, волейбол, теніс, більярд. Активні ігри на природі розкривають нашуіндивідуальностьі дозволяють із задоволенням домагатися своїх маленьких перемог.

**Велосипед.** Його слід виділити окремо, і не дарма. Так захоплююче, з вивченням навколишньої природи, провести час по-іншому навряд чи вийде.

**Плавання.** У холодну пору року в басейні, влітку на річці, озері або на морі.Плавання відмінно зміцнює: серцево-судинну систему, м’язи, імунітет. Навіть може замінити масаж. Приводить в тонус шкіру всього організму.

**Фітнес. Танці.** Трапляються, звичайно, винятки, але їх не так багато. Дуже корисні для підтримки гарної фігури і постави.

**10 якостей, які роблять активний відпочинок привабливим.**

1. Збільшується рухова активність, м’язи і всі органи підтримують свою працездатність.

2. Активний відпочинок є складовим компонентом рекомендованого медициною здорового способу життя.

3. Завжди гарантовані позитивні емоції. Настрій активно проведених вихідних задається на весь тиждень.

4. Адреналін. Спробувавши відпочити так один раз, Ви захочете випробувати його знову і знову.

5. Розвантаження для мозку. Справжній відпочинок для «пуголовків».

6. Вік не перешкода, завжди знайдеться те, що Вам під силу.

7. Можливість відпочити всією сім’єю.

8. Відпочиваючи, можна відкрити для себе щось нове і закарбувати це (фотографії).

9. Таке проведення часу згуртовує колектив, команду, сім’ю.

10. Просто це модно. Тим більше що в наш час, завдяки безлічі розважальних і фітнес центрів, багато видів активних розваг доступні цілий рік.

**2. Історія Олімпійських ігор у Стародавній Греції.**

[**https://naurok.com.ua/prezentaciya-olimpiyski-igri-starodavnya-greciya-104747.html**](https://naurok.com.ua/prezentaciya-olimpiyski-igri-starodavnya-greciya-104747.html)

**3. Комплекс вправ ранкової зарядки для розвитку гнучкості.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=4qqwyEHkseE**](https://www.youtube.com/watch?v=4qqwyEHkseE)

**4.Одиночне та групове блокування.**

**Блокування** – це дія гравців поблизу сітки для перехоплення м’яча, що іде від суперника, під час якої вони сягають вище верхнього краю сітки.   
Буває індивідуальне, групове.

**Індивідуальне блокування**

Виконується одним гравцем.   
Після того, як блокуючий визначив напрям передачі для удару він переміщується, приймає стійку.   
Відштовхнувшись обома ногами, гравець виносить руки в гору та переносить кисть через сітку покриваючи зверху. Блокування завершується активним супроводом м’яча кистями та  м’яким приземленням.



**Групове блокування**  
Виконується двома або трьома гравцями, що знаходяться поблизу один від одного і вважається здійсненим, коли один з них торкається м’яча.  
Частіше виконується подвійне блокування. Між блокуючими розрізняють основного і допоміжного. Внаслідок узгоджених дій двох гравців над сіткою з'являється бар’єр.



**Методика та послідовність навчання**

**Навчання ведеться тільки по частинах**. Спочатку вивчають розбіг та стрибок, дотримуючись закріплення ритму руху. Особливу увагу слід приділяти правильній постановці ніг при відштовхуванні.

**Для вивчення техніки стрибка**пропонуються наступні вправи:

1. Стрибок з місця вгору, вгору-вперед, в сторону,      
    вгору-назад.  
2. Стрибок на місці з обертом (90-360˚) вправо та вліво.  
3. Стрибки в серіях по 5-10 разів, акцентуючи увагу на    
висоті зльоту.

**Для вивчення техніки стрибка з розбігу** після показу та пояснень спочатку його виконують з одного кроку, потім з двох, трьох кроків розбігу. Для вивчення стрибка з розбігу пропонуються наступні вправи:

1. Зробити крок лівою ногою (стопорний крок), приставити до неї праву ногу та виконати стрибок вгору.   
2. Те ж, але звернути увагу на рухи руками.   
3. Зробити крок, стопорний крок і стрибок вгору з виносом рук.  
4. Те ж, але стопорний крок виконати настрибуванням.  
5. Виконати розбіг з 2-3 кроків, стопорний крок і стрибок вгору.

Особливу увагу необхідно приділяти приземленню. Гравець повинен приземлятися на зігнуті ноги і бути готовим до виконання послідуючих ігрових дій.

**Для вивчення техніки приземлення** пропонуються наступні вправи:

1. Стрибки з місця, звернути увагу на приземлення.  
2. Стрибки з підкидного гімнастичного містка.  
 Одночасно слід вивчати удар по м'ячу в спрощених умовах.  
Після вивчення нападаючого удару по частинах його вивчають в цілому, але в спрощених умовах.

**Підвідні вправи**

1.Імітація нападаючого удару біля сітки.  
2.Імітація нападаючого удару з гумовими  
   амортизаторами.   
3. Багаторазові удари по м[’](https://sites.google.com/site/fizkultskarb/home/privet/volejbol/%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%BA%D0%B8/%D0%91%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%96%20%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BC%E2%80%99%D1%8F%D1%87%D1%83%20%D0%B2%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%83%20%D0%B1%D1%96%D0%BB%D1%8F%20%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BD%D0%B8.avi)ячу в підлогу біля стіни.  
4. Кидки тенісних м’ячів у стрибку після розбігу   через сітку.  
5. Удари в стрибку з місця по м[’](https://sites.google.com/site/fizkultskarb/home/privet/volejbol/%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%BA%D0%B8/%D0%A3%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%B8%20%D0%B2%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D1%83%20%D0%B7%20%D0%BC%D1%96%D1%81%D1%86%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BC%E2%80%99%D1%8F%D1%87%D1%83%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%20.avi)ячу підкинутогопартнером.  
6. Те ж саме, але з  розбігу.  
7. Удари через сітку з власного підкидання м’яча.  
8. Те ж саме, але удари виконують по м’ячу підкинутому партнером з іншої сторони сітки.  
9. Нападаючий удар з  передачі зв’язуючого[.](https://sites.google.com/site/fizkultskarb/home/privet/volejbol/%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%BA%D0%B8/%D0%9D%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%8E%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%20%D0%B7%20%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D1%96%20%D0%B7%D0%B2%E2%80%99%D1%8F%D0%B7%D1%83%D1%8E%D1%87%D0%BE%D0%B3%D0%BE.avi)

**Блокування**

Починають вивчення цього технічного прийома з індивідуального нерухомого блоку, потім переходять до рухомого. При цьому спочатку необхідно засвоїти стрибок біля сітки, далі винос та постанову рук над сіткою, а потім – переміщення. Необхідно приділити особливу увагу на правильний вибір місця для відштовхування, своєчасний стрибок і винесення рук над сіткою.

**Підготовчі вправи**

Головним завданням вправ спеціальної спрямованості є розвиток стрибучості і координації рухів. 1. Стрибки з повного присіду.  
2. Стрибки із скакалкою.  
3. Стрибки зі штангою.  
4. Стрибки через лави.  
5. Серійні настрибування на тумбу, мати, до щита.  
6. Стрибки на одній, двох ногах обличчям вперед, спиною   назад, лівим, правим боком.  
7. Стрибки з місця і після переміщення з діставанням      підвісних    м’ячів.

**Підвідні вправи**

1. Стрибок з місця вгору біля стіни, у сітки з імітацією блокування.  
2. Імітація блокування з виносом рук вліво, вправо над сіткою.  
3. Імітація на низькій сітці.  
4. Імітація блокування в стрибку з місця в парах через сітку, після переміщення.  
5. Два гравці знаходяться по обидві сторони сітки. Один імітує нападаючий удар, другий – блокування.  
6. Блокування м’ячів, підкинутих партнером.

**Домашнє завдання:**

Комплекс вправ для м'язів пояса і черевного преса.

[**https://www.youtube.com/watch?v=vtV5tCTTz7U**](https://www.youtube.com/watch?v=vtV5tCTTz7U)