План – конспект комбинированного урока по физической культуре для студентов I курса

Тема урока: Лёгкая атлетика с элементами спортивных игр

Выполнил:

Преподаватель физической культуры

ГБОУ СПО

«Дзержинский технический колледж»

Переводов Сергей Борисович

**Пояснительная записка.**

Данный план-конспект комбинированного урока сочетает два вида спорта - лёгкую атлетику и элементы спортивной игры волейбол.  
 Лёгкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Легкой атлетикой в нашей стране занимается большое количество человек. В настоящее время принимаются меры для вовлечения в занятия легкой атлетикой еще большего числа людей в целях достижения физического совершенства нашего народа, укрепления его здоровья, подготовки к профессиональной деятельности. Лёгкая атлетика — вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения. Бег является основой, главным видом легкой атлетики. Обычно именно бег бывает центральной частью всех соревнований.

Волейбол - это спортивная, атлетичная игра. Волейболисты должны обладать очень многими физическими качествами - хорошей прыгучестью, силой, координацией, выносливостью, быстротой, а также природными физическими данными. Большое количество выполняемых прыжков, ударов, блоков, падений, красивые розыгрыши мяча

определяют оздоровительное, воспитательное значение этой игры и поддерживают ее зрелищность.

Актуальность этих двух видов спорта и определили содержание данного урока комбинированной направленности.

**Цель урока:**

1. Освоение студентами различных разделов программного материала на одном уроке физической культуры.
2. Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи урока:**

1. Изучить технику низкого старта и стартового разгона.
2. Ознакомить студентов с отдельными элементами игры в волейбол.
3. Развивать физические качества: быстроту, ловкость.
4. Формировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

**Ход урока:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части и содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I. Подготовительная часть.**  Построение, приветствие, проверка группы.  Сообщение задач и порядка проведения урока. Краткие теоретические сведения о легкой атлетике, волейболе.  Блиц-опрос о функциональной готовности обучающихся к уроку.  Строевые приемы на месте.  Ходьба. Бег по кругу, правым, левым боком, спиной вперед. ОРУ в движении.  Специальные упражнения:  1) Ускорение по диагонали.  2) Бег с высоким подниманием бедра.  3) Бег с захлестыванием голени.  4) Отжимание от пола. | 12 мин.  4 раза  2 раза  2 раза  10 раз | Студенты строятся в одну шеренгу.  Направо, налево, кругом.  9 м за 10 сек.  9 м за 10 сек.  Одновременно все под счет.  Следить за дисциплиной, правильностью и качеством выполнения упражнений. |
| **II. Основная часть.**  1. Изучение техники низкого старта  а) правильность постановки ног и рук при низком старте  б) выполнение команд «На старт!», «Внимание»  в) выбегание из низкого старта  2. Изучение техники приема мяча снизу двумя руками:  а) объяснение и показ  б) выполнение упражнения  3. Изучение техники приема передачи мяча двумя руками сверху:  а) объяснение и показ  б) выполнение упражнения  4. Игра «Мяч в воздухе» | 30 мин.  4 раза  4 раза  10 раз  5 мин. | Студенты выстраиваются вдоль линии волейбольной площадки в одну шеренгу. Боковая линия волейбольной площадки – линия старта.  Показ. Рассказ.  Следить за правильностью постановки ног и рук.  По команде стартуют, пробегают 6-8 шагов.  Следить за правильностью выполнения упражнения  Студенты делятся на две команды, выстраиваются вдоль волейбольной площадки напротив друг друга. В одной команде у каждого по мячу.  По команде студенты набрасывают мяч своему партнеру для приема мяча снизу. Затем меняются.  То же самое сверху.  Студенты делятся на две команды, располагаются по кругу. В каждой команде по мячу. Используя прием мяча снизу, подают мяч в своем кругу. Игрок, не принявший мяч или уронивший его, выбывает. Побеждает команда, в которой останется больше игроков. |
| **III. Заключительная часть.**  Построение.  Подведение итогов урока. Выделение лучших студентов.  Сообщение домашнего задания. | 3 мин. | Построение в одну шеренгу. |