

Конспект урока по физической культуре для 1 класса.

Тема урока: Волейбол. Развитие прыжковых качеств посредством волейбола.

Цель: Развитие физических качеств: ловкость, координационные способности посредством волейбола.

Задачи:

Образовательные;

-Обучение строевым упражнениям.

Оздоровительные:

-Развивать у учащихся координационные способности посредством подвижных игр с мячом.

-Развитие ловкости у учащихся.

Воспитательные:

-Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки;

-Воспитание терпеливости, целеустремлённости.

Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой.

Место проведения: Спортивный зал Средней общеобразовательной Янинской школы.

Дата проведения: 12.03.2020г.

Время проведения: 10.20 - 11.00

Класс: 1 «Б»

Инвентарь: Арабские мячи, свисток, конусы, скакалка, гимнастический мяч.

Конспект составила: Козлова Д.А.

Подготовительная часть урока (15 минут)

Части урока и их продолжительность	Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
	Подготовка к началу занятия	Построение, приветствие, объяснение задач урока	2 мин	Проверка формы у учеников Напомнить технику безопасности на уроке физической культуры.
	Повысить функциональное состояние организма занимающихся.	Строевые упражнения на месте. Ходьба. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба на внешней стороне стопы. Бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Бег приставными шагами. Подскоки с вращением рук назад. Подскоки с вращением рук вперёд. Многоскоки.	7 мин	Добиваться точности. Держать дистанцию 2 шага Темп средний. Упражнения начинать по команде. Спина прямая. Правым, левым боком.
	ОРУ на месте.(6мин)			
	Укрепить мышцы и повысить эластичность связок, отвечающих за подвижность суставов кистей рук.	И.п. Стойка ноги на ширине плеч, руки вперёд. 1-4 – вращение кистей рук в одну сторону. 5-8 вращение кистей рук в другую сторону.	4-6 раз	Выполнять по максимальной амплитуде. Пальцы рук сжаты в кулак.
	Укрепить мышцы и повысить эластичность связок, отвечающих за подвижность локтевых суставов.	И.п. Стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – круговые вращения в локтевых суставах в одну сторону. 5-8 – круговые вращения в локтевых суставах в другую сторону.	4-6 раз	Пальцы рук сжаты в кулак.
	Развивать динамическую силу мышц рук для общего развития.	И.п. Стойка ноги врозь. Руки на плечи 1-4 круговые движения рук вперёд 5-8 круговые движения рук назад	4-6 раз	Спина прямая.
	Повысить эластичность связок тазобедренного сустава и укрепить косые мышцы туловища.	И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон туловища вправо 2- и.п. 3-наклон туловища влево 4-и.п.	4-6 раз	Выполнять по счёту. Темп-средний. Ноги прямые. Спина прямая. Наклоняться точно в сторону.
	Повысить эластичность	И.п. основная стойка, руки на пояс.	4-6 раз	Спина прямая.

	связок и укрепить мышцы ног.	1. Выпад правой вперёд 2-3. Пружинящие покачивания 4. И.п. 5. Выпад левой вперёд 6-7. Пружинящие покачивания 8. И.п.		
	Развивать динамическую силу мышц ног.	И.п. Стойка ноги на ширине плеч, руки вперёд. 1 – мах правой ногой к левой руке. 2 – и.п. 3 – мах левой ногой к правой руке. 4 – и.п.	4-6 раз	Спину не сгибать. Ноги в коленях не сгибать.
Основная часть урока (20 минут)	Обучение.	Броски арабского мяча: 1.Бросок мяча вверх над головой правой рукой, ловля мяча правой рукой. 2.Бросок мяча вверх над головой правой рукой, ловля мяча левой рукой. 3. Бросок мяча вверх над головой, хлопок в ладоши 1 раз, ловля мяча.	5 мин	Пытаться поймать мяч, чтобы он не коснулся пола.
		4. Сед ноги врозь. Броски друг другу от груди с одним отскоком мяча от пола.	5 мин	Руки прямые. Кидать точно в руки партнёра.
	Формировать интерес к уроку физической культуры.	Игра «Кузнечик». Водящий, стоя в центре круга, вращает скакалку – примерно на уровне колен и при этом то замедляет, то убыстряет скорость ее вращения, стараясь задеть кого-либо из играющих. Задача остальных – вовремя перешагнуть или перепрыгнуть через веревку, не поддавшись на уловки водящего. Если же кто-нибудь задевается тот выбывает.	4 мин	Прыгать как можно выше на двух ногах.
		Игра «Охотники и утки». На полу чертится большой круг. Все встают в круг, выбирается 2 охотника, они встают за кругом. По команде Старт, охотники пытаются попасть мячом в уток. Участники-утки должны уворачиваться от мяча. Им разрешено бегать только внутри круга. Если мяч коснулся утки, то этот игрок (утка) выбывает из игры и выходит из круга, а игра продолжается.	6 мин	Кидать мяч одной рукой. Следить за тем, чтобы не выбегали за поле.

Заключительная часть урока (5 мин)	Снизить уровень эмоциональной и физической нагрузки.	Игра на внимание «Запретное движение». Построение. Сбор инвентаря. Подведение итогов урока.	5 мин	Разбор ошибок. Отметить наиболее активных занимающихся. Выставление оценок. Организованный уход.
------------------------------------	--	--	-------	---