

# План-конспект урока по физической культуре в 1 КО классе по теме: «Волейбол»

**Тема урока:** «Юный волейболист. Игра мяч в колоннах»

Цели и задачи:

1. Оздоровительные:

- укрепление здоровья
- улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

2. Образовательные:

- способствовать развитию выносливости, ловкости, координации движений,
- ориентировать учащихся на сохранение правильной осанки;
- совершенствовать элементы игры в волейбол: передачи приёмы мяча двумя руками снизу и сверху

3. Воспитательные:

- формирование дисциплинированности, настойчивости, инициативности.

**Инвентарь:** мячи волейбольные, фишки.

**Место проведения:** спортивный зал

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	ОМУ (методические указания)	Универсальные учебные действия
I часть - подготовительная	Построение, приветствие, сообщение задач урока. Рапорт учащихся обобщение задач урока. Построение в одну шеренгу	12 мин  1-2 мин		Умение формулировать цель урока, ставить задачи
	<b>Измерение пульса в покое</b>  18(72)-отлично 19(76)-хорошо 20(80)-удов. Более – плохо (сесть, сделать 2–3 вдоха и выдоха, удлиняя выдох) Измерить снова	1-2 мин		Личностные; сбалансированность парных, групповых и индивидуальных форм организации учебной деятельности учащихся
	<b>Дыхательные упражнения (гимнастика Стрельниковой)</b> <b>1. Упражнение «Ладочки»</b> И.п. – встать прямо, показать ладочки зрителю, при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – «поза экстрасенса».  <b>2. Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)</b> И.п. – встать прямо, руки опущены.	2 мин		Познавательные: формирование предполагаемых результатов собственной деятельности.

<p>Слегка наклониться вниз. Спина круглая (не прямая!), голова опущена (смотрит вниз, в пол). Шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона («понюхать пол»).</p> <p>Слегка приподняться, но не выпрямляться полностью – в этот момент воздух пассивно уходит через нос или через рот.</p> <p>Снова наклониться и одновременно с наклоном сделать короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямиться, выпуская воздух через нос или через рот.</p> <p><b>3. Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)</b></p> <p>И.п. – руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Надо бросать руки навстречу одна другой до отказа, как бы обнимая себя за плечи, и одновременно с каждым объятием резко шмыгать носом.</p> <p>Сделать короткий, шумный активный вдох носом и одновременно сжимать ладонки в кулак (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладонки.</p> <p>Сразу же после активного вдоха воздух совершенно свободно и легко уходит через нос или через рот. В это время кулаки разжимаются.</p> <p>Снова громко шмыгнуть носом и одновременно сжать ладони в кулак. После шумного вдоха и сжатия ладоней в кулак воздух уходит свободно. Пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновение расслабляются.</p> <p>Не следует растопыривать пальцы при выдохе: они так же свободно расслабляются после сжатия, как уходит воздух после каждого вдоха.</p> <p>Выполнить 8 наклонов-вдохов подряд, затем сделать паузу для отдыха (3–5 сек.) – и еще 8 наклонов-вдохов.</p> <p>Руки в момент объятия идут параллельно одна другой (а не крест-накрест), их ни в коем случае не следует менять (при этом все равно, какая рука сверху – правая или левая), широко в стороны не разводить и не напрягать.</p>			
<p><b>Комплекс ОРУ-4 мин</b></p> <p>1. Ходьба на месте с подниманием коленей</p>	<p>5-6 мин</p>		<p><b>Здоровьесберегающие компетенции:</b> умеют ис-</p>

Руки на пояс, темп – 1 движение/сек., следить за осанкой

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс:

- 1 – руки к плечам;
- 2 – руки вверх, потянуться;
- 3 – руки к плечам;
- 4 – и.п.

Для расширения грудной клетки при потягивании – развести руки вверх в стороны ладонями внутрь.  
Повторить 4–5 раз

3. И.п. – руки на пояс.  
Согнуть левую ногу в колене, стопа на носок. Правая нога прямая. Смена положений ног

Акцент сделать на работе стоп, сохранять правильную осанку, плечи держать неподвижно. Варианты: на 2 счета – акцентированное сгибание в колене левой, затем правой ноги; сочетание сгибания – разгибания на 2 и 4 счета.

4. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая на пояс.

- 1–2 – пружинящие наклоны влево;
- 3–4 – и.п.

Точный наклон в сторону, малоамплитудные пружинящие движения на выдохе; в и.п. – следить за осанкой, рука направлена вверх по линии уха (вдох). Повторить 4–5 раз

5. И.п. – о.с.

- 1 – шаг правой ногой вперед, колено левой ноги направить к полу, не касаясь пола;
- 2 – и.п.

Темп умеренный.  
Вариант: на счет 1–3 – сгибание ноги;  
4 – и.п.

6. Ходьба на месте

Варианты: изменение темпа ходьбы от среднего к быстрому, затем к среднему и медленному

Перестроение в круг, измерение пульса за 15 сек.

пользовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.

Умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.

	<p>30-40(120-160)- норма  Меньше30(120) – маленькая нагрузка  Более 40(160) – перегрузка</p>			
<p>II часть  Основная часть</p>	<p><b>Совершенствование техники верхней и нижней передач мяча в волейболе-10 мин</b>  Все задания заканчивать по сигналу свистка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Верхняя передача мяча над собой на месте</li> <li>2. Нижняя передача мяча над собой на месте</li> <li>3. Верхняя передача мяча у стены на месте</li> <li>4. Нижняя передача мяча у стены на месте</li> </ol> <p>При выполнении передачи движение начинается разгибанием ног и заканчивается сопровождением мяча кистями рук. Мягким, эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Верхняя передача мяча в парах</li> <li>2. Нижняя передача мяча в парах</li> <li>3. Чередование верхней и нижней передач мяча в парах</li> <li>4. Передачи мяча в парах через сетку</li> </ol> <p>Постараться как можно дольше удержать мяч в воздухе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чередование верхней и нижней передач мяча в парах</li> <li>2. Верхняя передача мяча, стоя спиной к партнёру</li> <li>3. Нижняя передача мяча, стоя спиной к партнёру</li> <li>4. Передачи мяча в парах через сетку</li> </ol> <p><b>Игра «Мяч в воздухе» - 5 мин</b></p> <p>Внимание акцентировать на передачу и приём мяча двумя руками</p> <p><b>Работа по индивидуальным программам - 10 мин.</b></p> <p>Работа по карточкам</p> <p><b>Комплекс упражнения - сколиоз</b>  Лёжа на животе, руки согнуты, лоб на тыльной стороне кистей. Поднять правый локоть с пола и 2 раза сделать пружинящее движение назад. То же – левым локтем.  Лёжа на животе, руки вверх,</p>	<p>15-30 мин</p>		

пальцы сцеплены в “замок”.  
Приподнять верхнюю часть туловища.  
Повороты туловища направо и налево (посмотреть “в окошко” под мышкой).  
Стоя на четвереньках.  
Упражнение “КОШКА”  
Стоя на коленях, руки вытянуть вперёд. Садиться на пол поочередно справа и слева, руки движутся в противоположном направлении.

**СКОЛИОЗ** – рекомендуются упражнения для развития подвижности грудной клетки, укрепления мышц спины, живота, межлопаточной области. Не следует заниматься видами спорта, которые нагружают только одну руку (настольный теннис, бадминтон).  
Каждое упражнение выполнить 6–12 раз.

#### **Комплекс упражнения - плоскостопие Лёжа на спине**

Поочередно и вместе оттягивать носки

Поочередно и одновременно поднять пятки от опоры (пальцы ног касаются опоры).

#### **Сидя**

Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны. Приподнимание пяток вместе и поочередно.

Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.

Положить одну ногу на колено другой. Круговые движения стопы в обе стороны. То же – другой ногой.

Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их. Сидя по-турецки, подогнуть пальцы стоп: наклоняя туловище, встать с опорой на боковую поверхность стоп.

#### **Стоя**

Стопы на гимнастической палке (палка поперёк стоп). Полуприседания и приседания.

**ПЛОСКОСТОПИЕ** – профилактика и лечение сводится к снижению массы тела и укреплению мышц стопы.  
Каждое упражнение выполнять 10–15 раз.

#### **Комплекс упражнения - ВСД**

Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимать и опускать каждую ногу (прямую) до угла 90 попеременно по 10 раз. При поднимании ноги – вдох, при опускании – выдох (если давление низкое, то дышать наоборот).

**ВСД** – нельзя нагрузку на развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, а так же упражнений на натуживание.  
Рекомендуются упражнения на гибкость и малоинтенсивную работу

Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимать прямые ноги до угла 90 – 10 раз. При поднимании ног – вдох, при опускании – выдох (при низком давлении дышать наоборот).  
Вис на перекладине от 10–20 сек до 3–7 мин. Упражнение снимает напряжение с межпозвоночных дисков.

### **Заключительная часть**

**10 мин**

Измерение пульса – 15 сек

20(80) – отлично

23(92) – хорошо

24(96) – удовлетворительно

Больше – 100 – перегрузка

### **Мышечная релаксация - 5 мин.**

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

**Учитель.** Закройте глаза. Крепко сожмите в кулак левую руку и задержите дыхание. Почувствуйте напряжение мышц левой руки, затем выдохните и расслабьте руки. Пусть пальцы руки расслабятся полностью. Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением.

Отдохните, расслабьтесь. Заметьте чувства тяжести и тепла, которые следуют за расслаблением, почувствуйте, как приятно тяжелеют руки, когда вы расслабляетесь.

Переходим к упражнениям на развитие мышц лица. Поднимите брови как можно выше, чтобы на лбу появились глубокие морщины и расслабьте их, не открывая глаз. Глаза легко и уютно прикрыты.

Ваш лоб расслаблен. Напрягите мышцы рта, плотно сжимая губы и расслабьте их. Можете слегка открыть рот.

Заметьте как расслабилось ваше лицо: лоб, глаза, губы. Приятное ощущение расслабленности и отдыха. Пусть это расслабление углубляется. Заметьте чувства тяжести и тепла, которые следуют за расслаблением.

Теперь расслабляем мышцы шеи.

Без напряжения рук приподнимите плечи вверх. Плечи напряжены.

Расслабьтесь, опустите плечи.

Заметьте это приятное ощущение, когда ваши плечи расслаблены.

Упритесь, надавите головой (затылком) в пол как можно сильнее, напрягите шею. Почувствуйте напряжение и расслабьте мышцы шеи. Положите голову снова поудобнее и заметьте

(ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде).

	<p>чувство расслабления, которое еще углубилось. Перенесем внимание на нижнюю часть тела. Напрягитесь как можно сильнее. Расслабьтесь и ощутите разницу между напряжением и расслаблением.</p> <p>Напрягите мышцы передней части ног. Слегка приподнимите пятки вверх и расслабьтесь. Продолжайте расслабляться еще глубже. Пусть расслабление распространяется по всей нижней части вашего тела. Заметьте, какую тяжесть вы чувствуете в ногах, когда они расслаблены.</p> <p>Расслабление – это не только приятное ощущение. Оно дает спокойствие и уверенность. После расслабления вы почувствуете себя отдохнувшим и бодрым. Одновременно у вас появится чувство спокойствия и уверенности в себе.</p> <p>Сейчас вы начнете пробуждаться. Сделайте несколько глубоких вдохов. Перед тем как вы откроете глаза, разбудите тело. Напрягите ноги и потянитесь так, как вы это делаете, просыпаясь утром. Слегка вращайте головой. Когда почувствуете, что ваше тело проснулось полностью, еще раз вдохните и откройте глаза. Вы чувствуете себя здоровым и отдохнувшим».</p> <p>Уложить детей, расположив их так, чтобы они не касались друг друга.</p>			
Ш часть - заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в одну шеренгу</li> <li>2. Построение.</li> <li>3. Подведение итогов урока.</li> </ol> <p>Оценивание работы учащихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Домашнее задание.</li> <li>5. Организованный уход с урока</li> </ol>	3 мин	<p>Быстрое построение, равнение в шеренге</p> <p>Подводятся итоги урока, отмечаются наиболее активные учащиеся.</p> <p>Выставление оценок.</p> <p>Организованный уход.</p>	<p><b>Планируемые предметные результаты:</b></p> <p>Развивать умение выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний</p>