Конспект урока по физической культуре для 5Б класса

Волейбол. «Передача мяча двумя руками сверху».

Предмет: физическая культура

Учитель: Панова Л.Е  
Класс: 5 Б  
Тип урока: обучающий

Тема: Волейбол. Основы знаний. «Передача мяча двумя руками сверху».

Цель урока: Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

**1. образовательная:** познакомить учащихся с рациональным питанием школьников; формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.

**2. воспитательная:** комплексно развивать координацию, силу, скорость, выносливость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.

**3. оздоровительная:** содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | Деятельность учителя | Деятельность учащегося | | | |
| Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникативная |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Подготовительный(12 минут)  1. Знакомство с темой и планом урока. Познакомить с рациональным питанием школьников.  *-Как вы думаете, зачем человеку пища?*  *- Какие продукты есть детям вредно?*  **Итог.**  *- Что значит здоровое питание?*  *- О каких вредных продуктах вы узнали?*  *- От чего зависит наше здоровье?*  2.Разминка: ОРУ на месте:  -исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад  -и.п. – о.с., руки в замок, круговые вращения кистями, произвольно (20 сек.);  -и.п. – о.с., руки в замок, волнообразные движения кистями влево (на первые 4 счета), то же влево (на следующие 4 счета);  - и.п. – о.с., руки в замок; 1 – руки ладонями к груди; 2 – выкрут вперед; 3 – и.п.; 4 – выкрут вверх;  - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;  - и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., круговые движения прямыми руками вперед, то же назад, (по 4 раза), следить за амплитудой движений;  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;  - и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; пружинящие наклоны туловища к правой ноге, в середину, к левой ноге, и.п. (по 4 раза), ноги в коленях не сгибать, руками достать пола;  - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые; | Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок  Инструкция по ТБ.  Рассказ о продуктах питания, которые помогают человеку, расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока  Упражнения выполняются в шеренгу по два  Все упражнения разминки выполнять по 6 повтора.  Размять кисти рук для дальнейших упражнений  Упражнения выполнять на максимальной амплитуде  При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером  Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать  При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию | формирование интереса  Установить роль разминки при подготовке работы с волейбольными мячами  Умение выполнять физические упражнения для развития мышц  Правильное выполнение задания  Безопасное поведение во время выполнения задания | Активное участие в диалоге с учителем.  Самостоятельно выстраивают питание школьника с помощью памятки и инструкций учителя.  Сознательное выполнение определенных упражнений.  Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп  Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя | Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя  Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Рациональное питание школьников»?  Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.  Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками.  Строят высказывания по теме «Рациональное питание школьников»  Обсудить ход предстоящей разминки  Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем |
| **Основной(28 минут)**  Сегодня мы с вами закрепим перемещения в стойке игрока, а так же будем учиться передаче мяча 2-мя руками сверху,  А сейчас я попрошу вас построиться и мы начинаем работу.  **1 часть (18минут)**  Кисти рук в «замок». Кистевое вращение в сочетании с ходьбой перекатом с пятки на носок  Стойки и перемещения игрока. Перемещение от лицевой линии до средней линии – лицом вперед, обратно – спиной вперед  **1 место занятий**  Работа в парах вдоль зала  1. Передача мяча сверху двумя руками от головы.  2. Верхняя передача мяча после одного отскока от пола.  *3.*Один учащийся набрасывает мяч другому, тот выполняет верхний приём над собой.  **2место занятий у сетки** – работа в тройке  1. Первые номера встают лицом перед своими игроками, держа в руке мяч в стойке волейболистаодин занимающийся набрасывает мяч партнеру, второй верхней передачей возвращает ему мяч обратно.  2.Ученик подбрасывает мяч и выполняет передачу мяча 2-мя руками сверху партнеру. Партнер ловит и делает тоже задание.  3. Верхняя передача над собой и передача партнеру.  **2 часть (10 минут)**  Эстафета с элементами волейбола  1. Капитан держит мяч в руках перед лицом (кисти в «ковшик»). Сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнеру через сетку игрок тоже стоит в позе волейболиста, ловит и бросает мяч обратно. После этого становится в конец строя  *2.* «Одна верхняя передача». Капитан накидывает волейбольный мяч через сетку, игрок выполняет передачу сверху и становится в конец строя. Игра завершается, когда все побывают в роли капитана, команда, закончившая игру раньше выигрывает.  *3.* Добежать до сетки, подкинуть мяч, пройти под сеткой, поймать мяч с обратной стороны. Оббежать стойку, вернуться обратно в строй команды, передав мяч следующему. | Деление класса на два отделения.  (по степени физической готовности)  Рассказ и показ техники верхней передачи.  Перемещениями называют способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приёмов и тактических действий. Обратить внимание на постановку стопы, ноги слегка согнуты. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.  Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости).  Рассказ учителя: приём начинается с разгибания ног, затем начинают движения руки.  В момент соприкосновения рук с мячом ноги разгибаются быстро, заключительным движением кистей рук мячу придаётся необходимое направление.  При верхней передачи основная нагрузка приходится на указательные и частично средние пальцы, большие пальцы смягчают воздействие мяча на руки, а безымянные и мизинцы поддерживают мяч.  После каждых 10 передач меняться ролями. Руки с ногами выравниваем, плавно выпрямляемся и мяч подбрасываем своему игроку*.*  Обратить внимание учащихся на стойку и расположение рук и пальцев на мяче.  Набрасывать мяч партнеру точно на подготовленные руки.  Обратить внимание на стойку и готовность рук к передаче. При передаче руки и ноги выпрямляются, руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. | Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.  Повторяют за педагогом и запоминают.  Владеть известными современному волейболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях  Развитие чувства ритма  Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения  Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью  Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок  Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях  Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения  Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам;  Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности.  Активное включение в выполнение двигательного действия;  взаимодействие со сверстниками;  развитие внимания | умение регулировать свои действия,  взаимодействовать в группе.  Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.  Принимать инструкцию учителя, четко ей следовать.  Осуществлять контроль.  Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.  Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль  Самоконтроль правильности выполнения упражнений  Умение собраться, настроиться на деятельность  Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона. | Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединение их в целое  Определить эффективную модель  Умение анализировать, выделять и формулировать задачу  Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом  Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходиться пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом  Умение выделять необходимую информацию  Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.  Анализ полученной информации  Умение сосредоточиться для достижения цели | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий  Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и тактических действий одноклассниками  Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.  Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнера  Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений  Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам  Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи  Внимательное отношение к собственным переживаниям и переживаниям соперников |
| **Заключительный- рефлексия (5минут)**  1. Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задает вопросы:  - что нового узнали на уроке?  - как вы понимаете, что такое рациональное питание школьников?  Напомнить фразу «В здоровом теле - здоровый дух».  Помочь сделать вывод, что здоровье тела зависит и от питания, а здо­ровье духа - от здоровья тела (человек - есть то, что он ест).  - какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?  - оцените свою работу на уроке. Оценки обучающихся.  Д/З. - Составьте памятку для детей и родителей «Меню моей семьи». | Восстанавливаем пульс, дыхание.  Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ  Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила питания, тогда пищеварительная система будет хорошо работать!  Ставим УЗ на дом | Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  Осознать нужность домашнего задания | Условия, необходимые для достижения поставленной цели  Определить смысл поставленной на уроке УЗ  Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя  Вычленять новые знания.  Объяснять понятие «Рациональное питание школьников». | Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ  Обсуждают работу на уроке.  Повторяют новые полученные знания на уроке.  Оценивают свою деятельность. | Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей  Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Рациональном питании школьников»  Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |