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 урокИнструкция 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 урокаУпражнения выполняются в шеренгу по дваВсе упражнения разминки выполнять по 6 повтора.Размять кисти рук для дальнейших упражненийУпражнения выполнять на максимальной амплитуде При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнеромНаклон делать глубже, ноги в коленях не сгибатьПри выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию | формирование интересаУстановить роль разминки при подготовке работы с волейбольными мячамиУмение выполнять физические упражнения для развития мышцПравильное выполнение заданияБезопасное 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 группВыполняют 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 разминкиДеятельность 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 тройке1. 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 волейбола1. 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 условияхРазвитие чувства ритмаОценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решенияПоложительное отношение к занятиям двигательной деятельностьюВнимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибокРазвитие координационных способностей в сложных двигательных действияхПостоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполненияРазвитие 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 самоконтрольСамоконтроль правильности выполнения упражнений Умение собраться, настроиться на деятельностьОсуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона. | Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединение их в целоеОпределить эффективную модель Умение анализировать, выделять и формулировать задачуВладения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативомВладеть комплексом приемов, которыми в игре приходиться пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектомУмение выделять необходимую информациюОсуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.Анализ полученной информацииУмение сосредоточиться для достижения цели | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятийРазвиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и тактических действий одноклассникамиУметь 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 партнераУмение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движенийОказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникамВзаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощиВнимательное 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 УЗДля 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 целиОпределить смысл поставленной на уроке УЗОценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителяВычленять новые знания.Объяснять понятие «Рациональное питание школьников». | Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗОбсуждают работу на уроке.Повторяют новые полученные знания на уроке.Оценивают свою деятельность. | Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людейОтвечают 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 |