

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6 г.о.Сызрань Самарской области

Конспект урока по физической культуре для 5 класса (по ФГОС)

Ф. И. О. педагога: Попова Ирина Борисовна

Предмет: физическая культура

Тема: «Волейбол». Основные правил игры волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.

Класс: 5

Тип урока: обучающий

Раздел: волейбол.

Цель урока: Дать представление о занятиях волейболом, техники передачи мяча двумя руками сверху, ознакомить учащихся с рациональным питанием.

Задачи:

- 1.образовательная:** формировать у учащихся координационные и кондиционные способности; познакомить обучающихся с рациональным питанием школьников;
- 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
<p>Подготовительный(12 минут)</p> <p>1.Сообщение УЗ на урок Знакомство с темой и планом урока. Познакомить с рациональным питанием школьников.</p> <p><i>-Как вы думаете, зачем человеку пища?</i></p> <p><i>- Какие продукты есть детям вредно?</i></p> <p>Итог.</p> <p><i>- Что значит здоровое питание?</i></p> <p><i>- О каких вредных продуктах вы узнали?</i></p> <p><i>- От чего зависит наше здоровье?</i></p> <p>2.Разминка: ОРУ на месте: -исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад</p> <p>-и.п. – о.с., руки в замок, круговые вращения кистями, произвольно (20 сек.);</p> <p>-и.п. – о.с., руки в замок, волнообразные движения кистями влево (на первые 4 счета), то же влево (на следующие 4 счета);</p> <p>- и.п. – о.с., руки в замок; 1 – руки ладонями к груди; 2 – выкрут вперед; 3 – и.п.; 4 – выкрут вверх;</p>	<p>Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок</p> <p>Рассказ о продуктах питания, которые помогают человеку, расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока</p> <p>Упражнения выполняются в шеренгу по два</p> <p>Все упражнения разминки выполнять по 6 повтора.</p> <p>Размять кисти рук для дальнейших упражнений</p>	<p>формирование интереса</p> <p>Установить роль разминки при подготовке работы с волейбольными мячами</p>	<p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Самостоятельно выстраивают питание школьника с помощью памятки и инструкций учителя.</p> <p>Сознательное выполнение определенных упражнений.</p> <p>Определить последовательность</p>	<p>Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя</p> <p>Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Рациональное питание школьников»?</p> <p>Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.</p>	<p>Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. Строят высказывания по теме «Рациональное питание школьников»</p> <p>Обсудить ход предстоящей разминки</p> <p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении</p>

<p>- и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;</p> <p>- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);</p> <p>- и.п. – о.с., круговые движения прямыми руками вперед, то же назад, (по 4 раза), следить за амплитудой движений;</p> <p>- 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;</p> <p>- 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;</p> <p>- и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые;</p>	<p>Упражнения выполнять на максимальной амплитуде</p> <p>При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером</p> <p>Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать</p> <p>При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию</p>	<p>Умение выполнять физические упражнения для развития мышц</p> <p>Правильное выполнение задания</p> <p>Безопасное поведение во время выполнения задания</p>	<p>и приоритет разминки мышечных групп</p> <p>Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя</p>	<p>Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки</p>	<p>разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем</p>
<p>Основной(28 минут) Сегодня мы с вами закрепим перемещения в стойке игрока, а так же будем учиться передаче мяча 2-мя руками</p>	<p>Деление класса на два отделения. (по половому признаку или по степени физической готовности)</p>	<p>Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.</p>	<p>умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе.</p>	<p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий</p>

<p>сверху, А сейчас я попрошу вас построиться и мы начинаем работу.</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>2 место занятий у сетки – работа в тройках 1. Первые номера встают лицом перед своими игроками, держа в руке мяч в стойке волейболиста один занимающийся набрасывает мяч партнеру, второй верхней передачей возвращает ему мяч обратно. 2. Ученик подбрасывает мяч и выполняет передачу мяча 2-мя</p>	<p>Рассказ и показ техники верхней передачи.</p> <p>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.</p> <p>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 передаче основная нагрузка приходится на указательные и частично средние пальцы, большие пальцы смягчают воздействие мяча на руки, а безымянные и мизинцы</p>	<p>Повторяют за педагогом и запоминают.</p> <p>Владеть известными современному волейболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях</p> <p>Развитие чувства ритма</p> <p>Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</p> <p>Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью</p> <p>Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок</p> <p>Развитие координационных</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Принимать инструкцию учителя, четко ей следовать. Осуществлять контроль.</p> <p>Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.</p>	<p>элементов и соединение их в целое</p> <p>Определить эффективную модель</p> <p>Умение анализировать, выделять и формулировать задачу</p> <p>Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом</p> <p>Владеть комплексом приемов,</p>	<p>Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и тактических действий одноклассниками</p> <p>Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>
--	---	--	---	---	--

<p>руками сверху партнеру. Партнер ловит и делает тоже задание.</p> <p>3. Верхняя передача над собой и передача партнеру.</p> <p>2 часть (10 минут)</p> <p>Класс делится на три команды Эстафета с элементами волейбола</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>3. Добежать до сетки, подкинуть мяч, пройти под сеткой, поймать мяч с обратной стороны. Оббежать стойку, вернуться обратно в строй команды, передав мяч следующему.</p>	<p>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.</p> <p>Набрасывать мяч партнеру точно на подготовленные руки.</p> <p>Обратить внимание на стойку и готовность рук к передаче.</p> <p>При передаче руки и ноги выпрямляются, руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. Помогает и поправляет - У вас все получилось, вы молодцы!</p> <p>Но нам есть, к чему стремиться, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими.</p>	<p>способностей в сложных двигательных действиях</p> <p>Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения</p> <p>Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам;</p> <p>Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности.</p> <p>Активное включение в выполнение двигательного действия; взаимодействие со сверстниками; развитие внимания</p>	<p>Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль</p> <p>Самоконтроль правильности выполнения упражнений</p> <p>Умение собраться, настроиться на деятельность</p> <p>Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.</p>	<p>которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом</p> <p>Умение выделять необходимую информацию</p> <p>Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.</p> <p>Анализ полученной информации</p> <p>Умение сосредоточиться для достижения цели</p>	<p>Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнера</p> <p>Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений</p> <p>Оказывать посильную и моральную поддержку сверстникам</p> <p>Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи</p> <p>Внимательное отношение к собственным переживаниям и переживаниям соперников</p>
---	---	--	---	---	--

<p><u>Заключительный- рефлексия</u> (5 минут)</p> <p>1. Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задает вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - что нового узнали на уроке? - как вы понимаете, что такое рациональное питание школьников? <p>Напомнить фразу «В здоровом теле - здоровый дух».</p> <p>Помочь сделать вывод, что здоровье тела зависит и от питания, а здоровье духа - от здоровья тела (человек - есть то, что он ест).</p> <ul style="list-style-type: none"> - какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке? - оцените свою работу на уроке. <p>Домашнее задание Составьте памятку для детей и родителей «Меню моей семьи».</p>	<p>Восстанавливаем пульс, дыхание.</p> <p>Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ</p> <p>Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила питания, тогда пищеварительная система будет хорошо работать!</p> <p>Ставим УЗ на дом</p>	<p>Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p> <p>Осознать необходимость домашнего задания</p>	<p>Условия, необходимые для достижения поставленной цели</p> <p>Определить смысл поставленной на уроке УЗ</p> <p>Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя</p> <p>Вычленять новые знания.</p> <p>Объяснять понятие «Рациональное питание школьников».</p>	<p>Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ</p> <p>Обсуждают работу на уроке.</p> <p>Повторяют новые полученные знания на уроке.</p> <p>Оценивают свою деятельность.</p>	<p>Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей</p> <p>Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Рациональное питание школьников»</p> <p>Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке</p>
---	--	--	---	---	---