

Конспект урока по физической культуре для 5 класса.

Ф. И. О. педагога: Корчинский Г.Г.

1.Предмет: Физическая культура.

2.Класс: 5.

Базовый учебник: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 5-9 классы. Пособие для учителя. Москва. Просвещение, 2011 год.

3.Тип урока: Обучающий.

4.Тема: Волейбол. Техника верхней передачи. Эстафета с элементами волейбола.

5.Цель урока: Обучение способам оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Образовательная: Укрепление здоровья учащихся. Обучение основам техники движений в волейболе, формирование культуры двигательных действий, обеспечение их целесообразности, экономичности, практической эффективности. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.

Воспитательная: Комплексно развивать координацию, силу, скорость, выносливость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.

Оздоровительная: Укрепление физического здоровья и профилактика заболеваний, содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

6.Планируемые результаты:

Предметные:

Научится: умению выполнять физические упражнения для развития мышц, соблюдению правил выполнения заданного двигательного действия, владению известными современному волейболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях, развитию чувства ритма, оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения, развитию координационных способностей, развитию внимания.

Метапредметные:

Познавательные: уметь планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи, формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединить их в целое, умение анализировать, выделять и формулировать задачу, выделять необходимую информацию, сосредоточиться для достижения цели, оценивать свою деятельность.

Коммуникативные: развивать умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и тактических действий одноклассниками, уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками, находить адекватные

способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, формировать умение работать в группе; договариваться; контролировать действия партнера, уметь заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.

Регулятивные: определять последовательность и приоритет разминки мышечных групп, уметь регулировать свои действия, взаимодействовать в группе, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма, оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам, сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль, определять смысл поставленных на уроке учебных задач (УЗ).

Личностные: Формировать основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями; умение вести диалог с учителем и одноклассниками, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; развивать способность к образованию, в том числе самообразованию и непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

7. Методы и формы обучения.

Методы: устный контроль и самоконтроль (фронтальный и индивидуальный опрос), стимулирование интереса к обучению (создание познавательно - игровых моментов, эмоционально-позитивных ситуаций), организация и осуществление учебной деятельности (по способу передачи информации-наглядной и словесной, по степени самостоятельного мышления-репродуктивной и частично-поисковой, по степени управления учебной работой- под руководством преподавателя и самостоятельная работа).

Этап образовательного процесса.	Деятельность учителя.	Деятельность учащегося.			
		Личностная.	Регулятивная.	Познавательная.	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
Подготовительный (8 минут). 1.Сообщение учебных задач (УЗ) на урок.(1мин).	Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок. Инструкция по ТБ. Подготовить организм	Формирование интереса.	Активное участие в диалоге с учителем.	Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя.	

Знакомство с темой и планом урока. (1мин). 2.Разминка: (6мин). Общеразвивающие упражнения (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 вверх, левая вниз, рывки руками	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 выполнения упражнений партнером.	Установить роль разминки при подготовке работы с волейбольными мячами. Умение выполнять физические упражнения для развития мышц. Правильное выполнение задания.	Сознательное выполнение определенных упражнений. Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп.	Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи. Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки.	Обсудить ход предстоящей разминки. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем.
--	---	--	---	--	---

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	Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать. При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию.	Безопасное поведение во время выполнения задания.	Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя.		
--	---	--	---	--	--

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.					
Основной(28 минут). Сегодня мы с вами закрепим перемещения в стойке игрока, а также будем учиться передаче мяча 2-мя руками сверху, 1 часть (18 минут). Кисти рук в «замок». Кистевое вращение в сочетании с перекатом с пятки на носок.(1 мин). Стойки и перемещения игрока. Перемещение от лицевой линии до средней линии –	Перестроение класса в две шеренги. 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	Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности. Повторяют за педагогом и запоминают. Владеть известными современному волейболу приемами игры и уметь	Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе. Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма. Принимать инструкцию учителя, четко ей следовать. Осуществлять контроль.	Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединение их в целое. Определить эффективную модель. Умение анализировать, выделять и формулировать задачу.	Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий. Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и тактических действий одноклассниками.

лицом вперед, обратно – спиной вперед.(2мин). Работа в парах вдоль зала. 1. Верхняя передача над собой.(3мин). 2. Один учащийся набрасывает мяч партнеру, который выполняет верхнюю передачу обратно.(3мин). 3. Один учащийся набрасывает мяч другому, тот выполняет верхнюю передачу над собой и вторая передача партнеру.(3мин). 4. Верхняя передача в парах.(3мин). 5. Передача над собой, передача партнеру в парах.(3мин).	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	осуществлять их в разных условиях. Развитие чувства ритма. Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок. Развитие координационных способностей. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.	Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам. Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль. Самоконтроль правильности выполнения упражнений.	Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом. Умение выделять необходимую информацию. Осуществлять	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
--	--	---	---	---	--

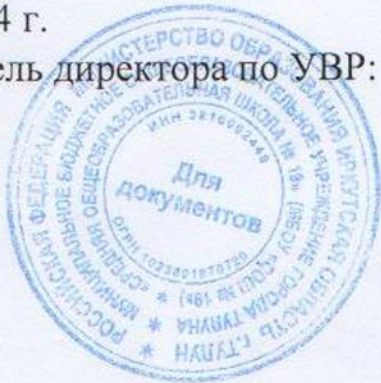
2 часть (10 минут). Эстафета с элементами волейбола. 1. Капитан держит мяч в руках перед лицом (кисти в «ковшик»). Сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнеру через сетку игрок тоже стоит в позе волейболиста, ловит и бросает мяч обратно. После этого становится в конец строя. (2мин). 2. «Одна верхняя передача». Капитан накидывает волейбольный мяч через сетку, игрок выполняет передачу	расположение рук и пальцев на мяче. Набрасывать мяч партнеру точно на подготовленные руки.	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 собраться, настроиться на деятельность.	актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте. Анализ полученной информации. Умение сосредоточиться для достижения цели.	движений. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи
---	---	--	---	--	---

сверху и становится в конец строя. Игра завершается, когда все побывают в роли капитана, команда закончившая игру раньше выигрывает.(4мин). 3. Добежать до сетки, подкинуть мяч, пройти под сеткой, поймать мяч с обратной стороны. Оббежать стойку, вернуться обратно в строй команды, передав мяч следующему.(4мин).					
<u>Заключительный-рефлексия</u> (4минуты). 1. Анализ выполнения учебных задач (УЗ) обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задает вопросы: - что нового узнали на уроке? - какие упражнения	Восстанавливаем пульс, дыхание. Проверяем степень усвоения обучающимися учебных задач (УЗ).	Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.	Условия, необходимые для достижения поставленной цели. Определить смысл поставленных на уроке учебных задач (УЗ).	Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения учебных задач (УЗ). Обсуждают работу на уроке. Повторяют новые полученные	Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей. Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об

вы сегодня выполняли на уроке? - оцените свою работу на уроке.(3мин). Оценки обучающихся.(1мин).	Ставим учебные задачи (УЗ) на дом.	Осознать нужность домашнего задания.	Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя Вычленять новые знания.	знания на уроке. Оценивают свою деятельность.	итогах работы на уроке.
1	2	3	4	5	6

10.10.2024 г.

Заместитель директора по УВР:



Сссз

Патрушева Т.М.