

**Конспект урока по физической культуре в 5 классе по теме
«Волейбол. История игры. Основные правил игры волейбол. Передача мяча двумя руками сверху».
с применением здоровьесберегающих технологий,
учитель физической культуры МБОУСОШ №27**

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

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
<p><u>Подготовительный</u>(12 минут) 1.Сообщение УЗ на урок Знакомство с темой и планом урока. Познакомить с рациональным питанием школьников. <i>-Как вы думаете, зачем человеку пища? - Какие продукты</i></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</p>	<p>формирование интереса</p>	<p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Самостоятельно выстраивают питание школьника</p>	<p>Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя</p> <p>Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Рациональное питание</p>	<p>Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. Строят высказывания по теме «Рациональное питание школьников»</p>

<p><i>есть детям вредно?</i> 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 вверх, левая</p>	<p>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</p>	<p>Установить роль разминки при подготовке работы с волейбольными мячами</p> <p>Умение выполнять физические упражнения для развития мышц</p>	<p>с помощью памятки и инструкций учителя.</p> <p>Сознательное выполнение определенных упражнений.</p> <p>Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп</p>	<p>школьников»?</p> <p>Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.</p> <p>Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки</p> <p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении</p>
---	---	--	---	---	---

<p>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</p>	<p>упражнений</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</p>	<p>Правильное выполнение задания</p> <p>Безопасное поведение во время выполнения задания</p>	<p>Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя</p>	<p>проведении разминки</p>	<p>разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем</p>
---	---	--	--	----------------------------	--

<p>левой ногое, 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;</p>	<p>коленях не сгибать</p> <p>При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию прямые;</p>				
<p>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.</p> <p>1 часть (18минут) Кисти рук в «замок». Кистевое вращение в сочетании с ходьбой перекатом с пятки на носок</p>	<p>Деление класса на два отделения. (по половому признаку или по степени физической готовности)</p> <p>Рассказ и показ техники верхней передачи.</p> <p>Перемещениями называют способы передвижения игрока на площадке для</p>	<p>Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.</p> <p>Повторяют за педагогом и запоминают.</p> <p>Владеть известными современному волейболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях</p>	<p>умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за состоянием своего</p>	<p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединение их в целое</p> <p>Определить эффективную модель</p> <p>Умение анализировать, выделять и</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий</p> <p>Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и тактических действий</p>

<p>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</p> <p>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</p> <p>1. Первые номера встают лицом перед своими игроками, держа в руке мяч в</p>	<p>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.</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 способностей в сложных двигательных действиях</p>	<p>организма.</p> <p>Принимать инструкцию учителя, четко ей следовать. Осуществлять контроль.</p> <p>Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.</p> <p>Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль</p>	<p>формулировать задачу</p> <p>Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом</p> <p>Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом</p>	<p>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>Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнера</p> <p>Умение заметить достоинства и</p>
--	--	---	--	---	---

<p>стойке волейболиста один занимающийся набрасывает мяч партнеру, второй верхней передачей возвращает ему мяч обратно.</p> <p>2. Ученик подбрасывает мяч и выполняет передачу мяча 2-мя 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) 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</p>	<p>В момент соприкосновения рук с мячом ноги разгибаются быстро, заключительным движением кистей рук мячу придаётся необходимое направление.</p> <p>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.</p> <p>После каждых 10 передач меняться</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>Самоконтроль правильности выполнения упражнений</p> <p>Умение собраться, настроиться на деятельность</p> <p>Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.</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>недостатки своего исполнения движений</p> <p>Оказывать посильную помощь 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>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>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,</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. Помогает и поправляет - У вас все получилось, вы молодцы! Но нам есть, к чему стремиться, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими.</p>				
<p><u>Заключительный-рефлексия (5 минут)</u> 1. Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задает вопросы: - что нового узнали на уроке? - как вы понимаете, что такое рациональное</p>	<p>Восстанавливаем пульс, дыхание.</p> <p>Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ</p> <p>Для того, чтобы сохранять</p>	<p>Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p>	<p>Условия, необходимые для достижения поставленной цели</p> <p>Определить смысл поставленной на уроке УЗ</p> <p>Оценивают свою работу на уроке, прослушивают</p>	<p>Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ</p> <p>Обсуждают работу на уроке. Повторяют новые полученные</p>	<p>Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей</p> <p>Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Рациональном питании школьников»</p>

<p>питание школьников? 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> <p>- какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке? - оцените свою работу на уроке.</p> <p>Составьте памятку для детей и родителей «Меню моей семьи».</p>	<p>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>Осознать необходимость домашнего задания</p>	<p>оценку учителя Вычленять новые знания.</p> <p>Объяснять понятие «Рациональное питание школьников».</p>	<p>знания на уроке.</p> <p>Оценивают свою деятельность.</p>	<p>Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке</p>
1	2	3	4	5	6