План-конспект урока по физической культуре.

Ссылка на урок: <https://disk.yandex.ru/d/1Qa1IZG1272YGw>

Раздел: Волейбол.

Тема: Верхняя передача мяча.

Тип урока: Обучающий, игровой.

Цель урока: Обучить технике верхней передачи мяча. Формировать игровую и познавательную деятельность учащихся, с использованием подвижных игр с волейбольным мячом.

Задачи урока:

1.Обучение верхней передачи мяча.

2.Развитие координации и ловкости, чувства мяча.

3.Воспитание взаимопомощи, коллективизма.

4. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию.

**Предметные результаты:** Освоение технических элементов волейбола, верхней передачи мяча.

**Метапредметные результаты:** Формирование умений корректировать свои действия при передачи мяча.

**Личностные результаты:** Формирование положительного отношения к занятиям физкультуры. Формирование коллективизма, ответственности и сопереживание посредствам подвижных игр.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные – 19шт., свисток,секундомер.

Место проведение: спортивный зал.

Время урока: 40 минут.

Класс: 5 «В» 18 человек.

Выполнил: учитель физической культуры, Проклова М.И.

Ход урока.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания | Деятельность учащихся. |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА. (15 мин.)** | | | |
| 1.Построение,приветствие,сообщение задач урока.  Итак, ребята, чтобы узнать, тему урока давайте отгадаем загадку: «Здесь команда побеждает, если мячик не роняет (волейбол).  А какие волейбольные передачи вы знаете? (верхняя, нижняя). Сегодня мы будем учиться нижней передачи. | 2 мин. | Обратить внимание на внешний вид учащихся. Напомнить ТБ на уроке. | Учащиеся отвечают на вопросы. |
| 2.Ходьба: (по ходу движения учащиеся получают мячи)  а) на носках, руки вверх  б) на пятках, руки вперед  в) с  перекатом с пятки на носок, руки согнуты в локтях у груди  г) на внутр.и внеш. стороне стопы, руки произвольно. | 2 мин. | Проверить дистанцию.  Спина прямая, подбородок поднят. | Соблюдать дистанцию, следить за дыханием. |
| 3. Бег: (чередуется с ходьбой на восстановление)  а) медленный бег.  б) приставным прав.,лев.боком, руки вверх  в) два правым,два левым боком,руки вверх.  г) с подскоками на каждый шаг;  д) бег с остановкой по свистку И.п. сед,мяч в пол. | 3 мин. | Спина прямая, руки прямые. | Соблюдать дистанцию, дыхание должно быть равномерным, спокойным. |
| 4. Перестроение через центр по два человека, в пары.  ОРУ с мячами на месте:  И.п. основная стойка, мяч в низу.  1-наклон головы в право  2-в лево  3-вперед  4-назад  И.п. основная стойка, мяч на уровне груди.  1-4 круговые движ,плечевыми суставами вперед  4-8 назад  И.п. основная стойка, руки вверх.  1-2 наклон в право руки вверх  3-4 тоже, в лево.  И.п. основная стойка, руки в перед.  1-поворот в право, руки в перед  2-И.п.  3-поворот в лево, руки в перед  4-И.п.  И.п. основная стойка, руки согнуты в локтях перед грудью.  1-4-круговые движ. тазом в право  3-4- тоже, в лево.  И.п. широкая стойка, руки в низ.  1-3-наклон вперед,руки в низ  4-И.п.  И.п. основная стока, руки в перед.  1-выпад правой, руки в перед  2-И.п.  3-выпад левой, руки в перед  4-И.п. | 40 сек.  8 мин. |  | Соблюдать дистанцию. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА (15-18 мин)** | | | |
| 5. Вращение мяча вокруг шеи, корпуса.  6. Подбрасывание мяча над собой, с хлопком и без.  Ребята, теперь наша с вами задача: перейти непосредственно к практической части выполнения элементов. Имитируем передачу двумя руками сверху. Корректируем свои действия.  а) имитация передачи мяча двумя руками сверху;  б) подбросить мяч и поймать его в положении верхней передачи;  в) верхняя передача мяча над собой на высоту (1-1,5м над головой);  г) верхняя передача мяч в стену.  6. Передача мяча в парах. (первая шеренга убирает мячи и поворачивается лицом ко второй шеренге).  а) передача мяча ,двумя руками от груди.  б)передача двумя руками от головы.  в)передача мяча от груди с отскоком в пол.  г) передача мяча от головы с отскоком в пол, в прыжке.  д) верхняя передача мяча сверху партнеру после набрасывания;  е) непрерывная верхняя передача мяча  в парах;  7.Подвижные игры с волейбольным мячом. «Вышибалы»  Выбираются двое голящих (вышибал). Остальные игроки выстраиваются в центре, между двух голящих. Вышибалы кидают мяч друг другу, стараясь при этом попасть в игроков. Игрок, которого выбели, садится на скамейку. | 1 мин.  30 сек.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  30 сек  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  5-8 мин. | Стараться мяч не уронить.  Стараться удержать мяч при ловле в руках.  Обратить внимание на постановку рук и ног.  Кисти рук образуют «корзиночку», руки согнуты в локтях. Ноги слегка согнуты в коленях.  Ведем зрительный контакт с мячом, стараемся не ронять мяч, он доложен постоянно находиться в воздухе.  Передача точно в руки партнеру.  Соблюдать правила игры. |  |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА (7 мин.)** | | | |
| 8.Построение.  9.Игра на внимание «Запрещенное движение»  Учащиеся выполняют различные команды учителя, кроме запрещенного.  Ребята, которые ошибаются, делают шаг вперед. Выигрывает тот, кто не ошибался и остался на своем месте  10.Рефлексия:  **-**ребята озвучьте, пожалуйста, какой элемент в волейболе мы с вами сегодня изучили?  - какие ошибки были допущены при выполнении передачи и почему?  - Спасибо за урок! Дома узнайте как правильно выполнять передачу мяча двумя руками снизу в волейболе. | 3 мин.  4мин. | Построение в одну шеренгу.  Подведение итогов урока. Обратить внимание  на  общие ошибки. Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Дать домашнее задание. | Ответы на вопросы.  Анализ изученного на уроке. |

План-конспект урока по физической культуре.

Ссылка на урок: https://disk.yandex.ru/d/E2L4k6y5nbHjdg

Раздел: Подвижные игры

Тема: Игры на развитее внимание, памяти и мышление.

Тип урока: игровой.

Цель урока: Развитие физических и психических качеств учащихся, по средствам подвижных игр.

Задачи урока:

1.Развитие ловкости, быстроты, внимание, памяти.

2.Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки.

3. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию.

**Предметные результаты:** Представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. Формировать навыки здорового образа жизни;

**Метапредметные результаты:** Освоение организации самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

**Личностные результаты:** Формирование положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях в условиях подвижных игр. Оказание помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Оборудование и инвентарь: конусы 3 шт., свисток.

Место проведение: спортивный зал.

Время урока: 40 минут.

Класс: 4 «Б» 18 человек.

Выполнил: учитель физической культуры, Проклова М.И.

Ход урока.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания | Деятельность учащихся. |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА. (15 мин.)** | | | |
| 1.Построение,приветствие,сообщение задач урока.  Ребята, какие качества мы развиваем во время подвижных игр?  Сегодня мы поиграем в игры на развитие памяти, внимание и мышления. | 2 мин. | Обратить внимание на внешний вид учащихся. Напомнить ТБ на уроке. | Учащиеся отвечают на вопросы. |
| 2.Ходьба: (ОРУ в движении)  а) круговые движения плечевыми суставами.  б) рывки руками от груди.  в) круговые движения кистями, локтями. | 2 мин. | Проверить дистанцию.  Спина прямая, подбородок поднят. | Соблюдать дистанцию, следить за дыханием. |
| 3. Бег: (чередуется с ходьбой на восстановление)  а) медленный бег.  б) приставным прав.,лев.боком, руки на поясе.  в) два правым,два левым боком,руки работают вверх и вниз.  г) с подскоками на каждый шаг; | 3 мин. | Спина прямая. | Соблюдать дистанцию, дыхание должно быть равномерным, спокойным. |
| 4. Перестроение через центр по три человека.  ОРУ на месте:  И.п. – основная стойка, руки на пояс.  1- поворот головы влево;  2- и. п.  3- вправо;  4- и. п.  И.п. –основная стойка, руки в низу  1,2 - вращение руками вперед;  3,4 - назад.  И.п.- основная стойка, руки на поясе  1-4 круговые движения тазом вправо  4-8 влево.  И.п. – широкая стойка, руки на поясе.  1 - наклон вперед;  2 - и.п.  3 - наклон назад  4 - и.п.  И.п.- широкая стока, руки вниз  1-3 наклон в низ  4-И.п.  И.п.широкая стойка, руки вперед  1 - мах левой ноги к правой руке  2 - и.п.  3 - мах правой ноги к левой руке  4 - и.п.  И.п. основная стойка, руки на коленных суставах  1-4 круговые движения коленными суставами вправо  4-8 влево | 40 сек.  8 мин. | Спина прямая, движение плавные без рывков.  Руки прямые.  Спина прямая. Ноги не сгибать.  Ноги прямее, колени не сгибать. Стараемся достать руками пол.  Носком коснуться ладони. Туловище держать прямо. Ноги, руки прямые. | Соблюдать дистанцию. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА (18-20 мин)** | | | |
| 5. Перестроение из трех шеренг в три колоны. Ровнясь, смирно. Направо, шагом марш.  Ребята, сейчас я каждому объявлю свой номер (от 1 до 6). Запомните свой номер и держите его в память.  6. Учитель называет цифры от 1 до 6. Тот учащийся, который услышит свой номер, убегает вперед, обегает конус и возвращается на свое место в колонну.  Например: «1»- убегают все ученики с номером 1. «3»-убегают все ученики с номером 3,и т.д.  7. Молодцы, все запомнили свои номера и легко справляетесь с задачей. А теперь я усложняю задание.  Учитель, задает математические примеры на сложение и вычитание. Учащиеся должны сами, в уме решить пример и число, которое получится, в ответе убегает вперед и обегает конус.  Например: «1+1=**2**» убегают все ученики с номером 2., «6-1=**5**» убегают все ученики с номером 5 и т.д.  8. Продолжаем работать с номерами. Теперь учитель рассказывает историю-сказку. В этой сказке звучат так же номера учащихся. Как только ученики слышат свой номер, бегут вперед и обегают конус. Затем возвращаемся на свои места.  История-сказка: Жил был мальчик Вовочка. Учился он в школе № **1 (**ученики с номером 1 убегает), в **4** «Б» классе (ученик с номером 4 убегает). В классе у Вовы было **6** мальчиков и **5** девочек (учащиеся с номером 5 и 6 убегают). Однажды он проспал на **1** урок на целых 8 минут (убегают учащиеся с номером 1). А на этом уроке была контрольная по математике, и Вовочка получил **2** (ученики с номером 2 убегают). Затем, после математике, мальчик пошел на урок физкультуры и получил оценку **4 (**ученики с номером 4 убегает). После физкультуры весь класс отправился в столовую. Там Вовочка выпил **3** стакана компота и съел **2** котлеты (ученики с номером 2 и 3 убегают). Когда закончились все уроки, Вова пошел домой. Дома мальчик выполнял домашнюю работу, **4** задания по математике,**1** упражнение по русскому языку и **6** страниц по литературе (ученики с номером 1,4,6 убегают). После уроков Вова отправился смотреть телевизор, включил **5** канал и смотрел мультики (ученики с номером 5 убегают). Посмотрел телевизор и отправился спать в 9 вечера.  9. Игра на внимание « одиннадцать»  Учащиеся встают в круг. Начинают перебрасывать мяч друг другу. Первый ученик, бросая мяч, громко говорит: «Один!». Дальше броски считают про себя. Тот, кому надо было бы бросать мяч 11-ый раз, мяч не ловит, а отбивает («гасит») его о землю. При этом говорит: «Одиннадцать!». Если все получилось, то он подбирает мяч и начинает игру заново. Кто ошибается или не поймал мяч, тот садится в круг. Следующий одиннадцатый должен не просто отбить мяч, а попасть мячом в того, кто сидит в кругу. Если это получилось, то тот, кто сидел в кругу ,возвращается в игру, если нет, то неудачливый «стрелок» присоединяется к участнику, уже сидящему в круге. | 30сек.  30 сек.  3 мин.  3 мин.  5 мин.  8 мин. | Легкий бег, бежим в своем темпе. Обязательно обегаем конус.  Решить пример и убежать, легким бегом до конуса. Затем вернуться на свое место.  Несколько раз счет ведем вслух. Затем правила игры усложняются и счет ведется про себя. | Соблюдать дистанцию  Распределится в три колонны. Запомнить свой номер.  Быть внимательным, быстро среагировать и выбежать вперед.  Быстро решить пример, узнать номер и убежать вперед, до конуса.  Слушать внимательно сказку. Услышать свой номер и убежать.  Каждый про себя ведет счет. |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА (5 мин.)** | | | |
| 8.Построение.  9.Игра на внимание «Рыбка»  Левой рукой изображает уровень моря, а правой Золотую рыбку. Когда рыбка выпрыгивает из моря учащиеся хлопают, когда она в море – нет. Рыбка начинает плавать и выпрыгивать быстрее и быстрее.  10.Рефлексия:  **-**ребята озвучьте, пожалуйста, какие качества мы сегодня развивали с помощью подвижных игр?  - Спасибо за урок! До свидание. | 3 мин.  2мин. | Построение в одну шеренгу.  Быть внимательными, чтобы не ошибиться. | Ответы на вопросы. |