

Конспект урока по физической культуре для 6 класса (по ФГОС)

Тип урока: обучающий

Раздел: волейбол.

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
<p><u>Подготовительный</u>(12 минут)</p> <p>1.Сообщение УЗ на урок</p> <p>Знакомство с темой и планом урока. Познакомить с культуре здоровья, соблюдением правил здорового образа жизни.</p> <p>Итог.</p> <p>- <i>Что значит культура здоровья?</i></p> <p>- <i>От чего зависит наше здоровье?</i></p> <p>-<i>какие правила ЗОЖ вы знаете?</i></p> <p>2.Разминка: ОРУ на месте:</p> <p>-исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы</p> <p>1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад</p>	<p>Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок</p> <p>Рассказ о культуре здоровья и правилах ЗОЖ и их соблюдения.</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока</p>	<p>формирование интереса</p>	<p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Самостоятельно выстраивают правила ЗОЖ с помощью памятки и инструкций учителя.</p>	<p>Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя</p> <p>Совместно с учителем делают вывод: что же такое «культура здоровья» и «ЗОЖ» ?</p> <p>Планировать путь достижения</p>	<p>Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. Строят высказывания по теме «ЗОЖ»</p>

<p>-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</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>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>Установить роль разминки при подготовке работы с волейбольными мячами</p> <p>Умение выполнять физические упражнения для развития мышц</p> <p>Правильное выполнение задания</p>	<p>Сознательное выполнение определенных упражнений.</p> <p>Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп</p> <p>Выполняют команды учителя, контролируют свои</p>	<p>цели, ставить познавательные задачи.</p> <p>Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки</p> <p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем</p>
---	---	---	--	---	---

<p>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>При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию</p>	<p>Безопасное поведение во время выполнения задания</p>	<p>действия согласно инструкции учителя</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>Стойки и перемещения игрока. Перемещение от лицевой линии до средней линии – лицом вперед, обратно – спиной впер</p> <p><u>Работа в парах вдоль зала</u> 1. Передача мяча сверху двумя руками от головы. 2. Верхняя передача мяча после одного отскока от пола. 3.Один учащийся набрасывает</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>Перемещения 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</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>Развитие чувства ритма</p> <p>Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её</p>	<p>умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Принимать инструкцию учителя, четко ей следовать.</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 формулировать задачу</p> <p>Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического</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 одноклассниками</p> <p>Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.</p>

<p>мяч другому, тот выполняет верхний приём над собой.</p> <p><u>Работа у сетки – в тройках</u></p> <p>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.</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)</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,</p>	<p>(по мере необходимости).</p> <p>Рассказ учителя: приём начинается с разгибания ног, затем начинают движения руки.</p> <p>В момент соприкосновения рук с мячом ноги разгибаются быстро, заключительным движением кистей рук мячу придаётся необходимое направление.</p> <p>При верхней передаче 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 ролями. Руки с ногами выравниваем, плавно выпрямляемся и мяч подбрасываем своему игроку.</p> <p>Обратить внимание учащихся на стойку и расположение рук и пальцев на мяче.</p>	<p>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>Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения</p> <p>Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам;</p>	<p>Осуществлять контроль.</p> <p>Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.</p> <p>Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль</p> <p>Самоконтроль правильности выполнения упражнений</p> <p>Умение собраться,</p>	<p>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>Умение выделять необходимую информацию</p> <p>Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном</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 недостатки своего исполнения движений</p> <p>Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам</p> <p>Взаимодействие</p>
--	---	---	--	---	--

<p>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>Набрасывать мяч партнеру точно на подготовленные руки.</p> <p>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.</p> <p>Помогает и поправляет</p> <p>- У вас все получилось, вы молодцы!</p> <p>Но нам есть, к чему стремиться, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими.</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>настроиться на деятельность</p> <p>Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.</p>	<p>на опыте.</p> <p>Анализ полученной информации</p> <p>Умение сосредоточиться для достижения цели</p>	<p>со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи</p> <p>Внимательное отношение к собственным переживаниям и переживаниям соперников</p>
<p><u>Заключительный- рефлексия (5 минут)</u></p> <p>1. Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задает вопросы:</p> <p>- что нового узнали на уроке?</p> <p>- как вы понимаете, что такое культура здоровья? ЗОЖ?</p> <p>Напомнить фразу «В здоровом теле - здоровый дух».</p> <p>Помочь сделать вывод, что здоровье тела зависит и от питания, а здоровье духа - от</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</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 оценку учителя</p> <p>Вычленять новые</p>	<p>Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ</p> <p>Обсуждают работу на уроке. Повторяют новые полученные знания на уроке.</p>	<p>Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей</p> <p>Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «культура здоровья», «зож»</p> <p>Слушают одноклассников, активно участвуют</p> <p style="text-align: right;">в</p>

<p>здоровья тела</p> <p>- какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?</p> <p>- оцените свою работу на уроке.</p> <p>Составьте памятку для детей и родителей «правила ЗОЖ в моей семье»</p>	<p>соблюдать правила питания, тогда пищеварительная система будет хорошо работать!</p> <p>Ставим УЗ на дом</p>	<p>Осознать необходимость домашнего задания</p>	<p>знания.</p> <p>Объяснять понятие «культура здоровья», «зож»</p>	<p>Оценивают свою деятельность.</p>	<p>решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке</p>
1	2	3	4	5	6