

Конспект урока физической культуры

Ф.И.О. педагога : Лейтан Оксана Анатольевна.

Класс : четвёртый .

Раздел программы : спортивно – оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры.

Тип урока: образовательно - тренировочной направленности .

Тема урока : Упражнения из игры волейбол.

Цель урока : Формирование двигательных умений и навыков передачи мяча в парах.

Задачи урока:

1.Образовательные : Содействовать формированию навыка передачи мяча после передачи партнёра. Содействовать формированию знаний о способах передачи мяча в парах.

2.Воспитательные : Способствовать воспитанию трудолюбия, чувства коллективизма и согласованности действий при взаимодействии с партнёром применительно к передаче мяча . Способствовать развитию ловкости и координации движений применительно к упражнениям с мячом .

3. Развивающие : Формировать умение обучающихся взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности , развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям . Способствовать развитию скоростно-силовых качеств . Развитие чувства мяча .

4.Оздоровительные : Способствовать укреплению здоровья учащихся .

Способствовать формированию умения контролировать, оценивать учебные действия

Условия проведения : спортивный зал .

Материально- техническое обеспечение : волейбольная площадка, волейбольные мячи , свисток .

Планируемые результаты :

Метапредметные :

- регулятивные УУД

Умение организовать свою игровую деятельность и освоить способы владения мячом.

Умение формулировать самооценку техники приёмов владения мячом.

- познавательные УУД

Ориентироваться в своей системе знаний.

Уметь ориентироваться в играх с мячом.

Уметь анализировать технику выполнения способов владения мяча

- коммуникативные УУД

Работать в парах, организовывать, взаимодействовать.

Уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

Уметь вступать в диалог.

Личностные :

Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; давать адекватную позитивную самооценку; проявлять познавательный интерес к предмету.

Предметные :

Подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками; научиться передавать мяч.

1. Вводно-подготовительная часть

Цель: обеспечение готовности учащихся к решению задач основной части урока и достижению его цели.

Задачи: включение учащихся в деловой ритм; Восприятие учащимися цели и задач урока;

1.1. Организационный момент

Цель: обеспечение мотивации и принятие учащимися цели и основных задач урока; актуализация опорных знаний и умений.

Задачи: организация учащихся; обсуждение цели, темы и задач урока;

постановка перед учащимися учебной проблемы;

обеспечение внимания, дисциплины;

создание благоприятных психологических условий взаимодействия учителя и учащихся.

Методы: словесные: беседа, команды.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
<p>Организует построение в одну шеренгу по боковой линии .</p> <p>Приветствует учащихся.</p> <p>Проверяет готовность учащихся к уроку.</p> <p>Загадка</p> <p>- В какие игры можно играть с помощью мяча?</p> <p>Мы играем очень ловко: Помогла нам тренировка, Мяч стремится к нам над сеткой! Мы играем очень метко -</p>	<p>Учащиеся строятся в шеренгу по одному .</p> <p>Футбол, баскетбол, пионербол, волейбол .</p> <p>Формулируют цель и задачи урока:</p> <p>научиться видеть ошибки и находить способы их исправления</p>	<p>30с</p>	<p>Согласованность действий. Обратить внимание на готовность класса к уроку, внешний вид.</p> <p>Чётко сформулировать цель и задачи урока</p> <p>доступность понимания учащимися</p> <p>Подводить</p>

<p>Не даём упасть - на пол. Мы играем в ...</p> <p>. - Как вы думаете, чем мы будем заниматься сегодня на уроке?</p> <p>- Какие физические качества необходимо развивать в себе?</p> <p>Сообщает тему урока, подводит учащихся к формулировке цели и задач урока, задает наводящие вопросы:</p> <p>Что нужно знать? Чему необходимо научиться?</p> <p>«Итак, цель урока...</p>	<p>Волейбол</p> <p>Быстроту, координацию, внимание .</p> <p>Называют тему урока «Упражнения из игры волейбол. »</p> <p>Дублируют правила.</p> <p>Отвечают</p> <p>-иметь спортивную форму</p> <p>- выполнять упражнения по команде;</p> <p>- дисциплина;</p>		<p>наводящими вопросами к правильным ответам</p>
--	---	--	--

1.2. Проверка домашнего задания

Цель: проверка выполнения домашнего задания .

Задачи : знать правила поведения во время игры ;
объяснять для чего нужно соблюдать правила.

Методы: словесные: беседа .

ЗАПОМНИ !!

Правила поведения во время игры

- Играй честно , по правилам .
- Поддерживай игроков своей команды .
- Не унижай соперников .
- Отстаивай свои права не кулаками и криком , а спокойно , терпеливо .
- Выиграл - не зазнавайся .
- Проиграл - не плачь. Будь настойчивым , и в следующий раз обязательно победишь.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка			ОМУ
«Перед тем как продолжить занятие необходимо вспомнить	Рассказывают правила , слушают друг друга и учителя .	ОГ 1мин	ПГ 1мин	СМГ 1мин	

правила которые надо неукоснительно соблюдать».					
---	--	--	--	--	--

1.3. Разминка

Цель ;

всесторонняя подготовка организма учащихся (дыхательной систем, сердечно-сосудистой, опорно-двигательного аппарата) для решения задач основной части урока и достижения оздоровительного эффекта.

Задачи :

- совершенствовать технику передвижений , общеразвивающих упражнений в движении ;
- формирование установки на активную познавательную деятельность;
- планирование собственной деятельности, распределения нагрузки и отдыха в процессе её выполнения.
- развивать координационные способности , гибкость .

Методы :

словесный (команды , указания, объяснения , комментарии , замечания)

Вид контроля: оперативный

Внешний вид .

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка			ОМУ
Подаёт команды: «Направо!», «Направляющий правое плечо вперед в обход по	Выполняют команды: поворот «Направо!», «В колонну по одному, шагом марш!»	ОГ 10с	ПГ 10с	СМГ 10с	Постановку ног и движение рук.

<p>залу, шагом марш! Дистанция 2-3 шага»</p> <p>Ходьба по спортивному залу.</p> <p>Разминка в движении .</p> <p>Подаёт команды:</p> <p>-руки к плечам , ходьба на носках ;</p> <p>-руки за голову , ходьба на пятках ;</p> <p>- руки на пояс,перекат с пятки на носок;</p> <p>-руки на колени , ходьба в полуприседе .</p> <p>-Медленный бег, дистанция 2-3 шага.</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Подаёт команды:</p> <p>-приставные шаги в сочетании с хлопками (над головой,по бёдрам)правым (левым)</p>	<p>Ходьба по спортивному залу</p> <p>Выполняют:</p> <p>ходьбу на носках, руки к плечам;</p> <p>ходьбу на пятках, руки за голову;</p> <p>Слушают замечания учителя.</p> <p>Соблюдаем дистанцию .</p> <p>Выполняют упражнения.</p> <p>приставным шагом правым (левым) боком;</p>	<p>15с</p> <p>15с</p> <p>15с</p> <p>15с</p>	<p>15с</p> <p>15с</p> <p>15с</p>	<p>15с</p> <p>15с</p> <p>15с</p>	<p>Ноги не сгибать .</p> <p>Следить за осанкой; локти в стороны, пальцы рук в замок , носки не касаются пола.</p> <p>Соблюдать дистанцию</p>
---	--	---	----------------------------------	----------------------------------	--

<p>боком приставными шагами, марш</p>	<p>Выполняют упражнения.</p>	<p>15с.</p>	<p>15с.</p>	<p>15с.</p>	<p>Соблюдать дистанцию</p>
<p>-бег с высоким подниманием бедра, руки согнуты под прямым углом ладонками вниз.</p>	<p>Выполняют упражнения.</p>	<p>15с.</p>	<p>15с.</p>	<p>15с.</p>	<p>Соблюдать дистанцию</p>
<p>- бег с захлестыванием с захлестыванием голени назад (доставать ладони , руки за спиной)</p>	<p>Выполняют упражнения.</p>	<p>15с.</p>	<p>15с.</p>	<p>15с.</p>	<p>Соблюдать дистанцию Следить за осанкой</p>
<p>-Медленный бег, дистанция .</p>	<p>Медленный бег</p>	<p>2мин</p>	<p>15с.</p>	<p>15с.</p>	<p>Соблюдать дистанцию</p>
<p>Подаёт команду: шагом, марш</p>	<p>ПГ СМГ шагом</p>	<p>2мин</p>	<p>15с.</p>	<p>15с.</p>	<p>Соблюдать дистанцию</p>
<p>Подаёт команду на восстановление дыхания. - развели руки в стороны -</p>	<p>Переходят на обычную</p>	<p>1мин</p>	<p>15с.</p>	<p>15с.</p>	<p>Вдох через нос, выдох</p>

<p>вдох ; -обняли себя - выдох .</p> <p>ОРУ в ходьбе :</p> <p>Демонстрирует правильность выполнения ОРУ .Делает замечания , исправляет ошибки .</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Руки на пояс. Шаг правой - поворот головы вправо, шаг левой - поворот головы влево. ● Руки вперёд, вверх, в стороны на каждый шаг.(Учитель командует, меняя последовательность положений) ● Руки в стороны. Шаг левой - поворот туловища налево, шаг правой - поворот туловища направо. 	<p>Ходьбу .</p> <p>Выполняют упражнение. Делают без счёта.</p> <p>Учащиеся двигаются по площадке Контролируют дистанцию.</p> <p>Выполняют упражнения.</p> <p>Выполняют команды учителя.</p>	<p>15с.</p>	<p>15с</p>	<p>15с</p>	<p>через рот</p> <p>Выполнять упражнение на каждый шаг.</p>
---	---	-------------	------------	------------	---

<ul style="list-style-type: none"> ● Руки на пояс. Шаг левой - наклон влево, правая рука вверх, шаг правой - наклон вправо, левая рука вверх.. 		15с.	15с.	15с	
<ul style="list-style-type: none"> ● Руки на пояс. Шаг левой - наклон вперед, постараться правой рукой коснуться носочка левой ноги. Шаг правой - наклон вперед, постараться левой рукой коснуться носочка правой ноги. 	Выполняют упражнения.	15с.	15с.	15с.	
<ul style="list-style-type: none"> ● Ходьба выпадами 	Выполняют упражнения.	115с.	15с.	15с.	
<ul style="list-style-type: none"> ● Передвижение прыжками ноги вместе. Три прыжка невысоких, четвёртый как можно выше. 	Выполняют упражнения.	15с.	15с.	15с.	

<p>Подаёт команду: «Направляющий на месте. Класс «Стой!»,«Налево!»</p> <p>«На 1-2 рассчитайсь!»</p> <p>«2-е номера 9 шагов вперёд , шагом марш!»</p> <p>«Кругом!»</p> <p>Показывает и объясняет технику выполнения задания;</p> <p>Корректирует ошибочные (неточные), действия учащихся, исправляет индивидуальные ошибки учащихся;</p>	<p>Выполняют упражнения.</p> <p>Выполняют упражнения.</p> <p>Выполняют команды :«Стой!» , поворот «Налево!»</p>	<p>15с.</p> <p>15с.</p> <p>1 мин</p>	<p>15с.</p> <p>15с.</p> <p>1 мин</p>	<p>15с.</p> <p>15с.</p> <p>1 мин</p>	
---	---	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--

Расчёт на 1-2 .
2-е номера 9 шагов вперёд.
«Кругом!»

Стоят в парах.

Разбиваются на
команды

Выбирают для проведения
подвижной игры капитанов
команд

Предупреждают
конфликтные ситуации во
время проведения
подвижной игры

2. Основная часть

Цель: Обеспечение активной учебной работы учащихся для умения выполнять упражнения при передачи мяча .

Задачи:

- Формирование специальных знаний (ТБ при занятиях подвижными играми, игры с мячом);
- Развитие физических качеств (силы, ловкости, координации), способных обеспечить успешное обучение двигательным действиям;
- Развитие коммуникативных навыков;

Средства:

- Основные, подводящие и подготовительные упражнения общей и специальной физической подготовки;

Методы обучения: словесные (объяснение, комментарий) и наглядные (метод непосредственной и опосредованной наглядности);

Формы организации:

- Парная, фронтальная групповая .

Вид контроля:

- Оперативный;

Содержание контроля:

- Техническое выполнение упражнений.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка			ОМУ
		ОГ	ПГ	СМГ	
1.Передачи мяча в парах . По свистку учителя начинают и заканчивают. 1) Броски волейбольного мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками.		1мин	1мин	1мин	Руки выставлять на встречу летящему мячу.
		1мин	1мин	1мин	

<p>2) Подбрасывание волейбольного мяча с одним-двумя шагами в правую и левую стороны.</p>		1мин	1мин	1мин	Подходить под мяч.
<p>3) Удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком.</p>		1мин	1мин	1мин	Выполнять на расстоянии вытянутой руки.
<p>4) Передачи мяча друг другу на месте.</p>			з		
<p>5) Передачи мяча друг другу в движении вперёд-назад.</p>		1мин	1мин	1мин	
<p>6) Передачи мяча друг другу то правее, то левее.</p>		1мин	1мин	1мин	
<p>7) Один выполняет кувырок вперёд, второй набрасывает мяч в сторону или впереди первого.</p>		1мин	1мин	1мин	Передачей возвратить мяч партнёру.
<p>8) Партнёры стоят у сетки, один двигается</p>		1мин	1мин	1мин	Стараться повторить действия.

<p>приставными шагами с остановками и изменением направления, другой повторяет его действия.</p>	<p>Выполняют упражнение, анализируют правильность выполнения упражнений;</p> <p>Сравнивают действие и результат;</p>	<p>1мин</p>	<p>1мин</p>	<p>1мин</p>	
<p>9) Передачи мяча сверху двумя руками через сетку.</p>	<p>Выявляют грубые ошибки и исправляют их</p> <p>На плакате пары оценивают выполнение упражнений.</p>				
<p>Учитель предлагает парам оценить (на плакате) выполнение упражнений.</p>	<p>Пары выполняют 10 передач и поднимают мяч вверх. Помощники на плакате отмечают лучшую пару .</p>	<p>4мин</p>	<p>4мин</p>	<p>4мин</p>	<p>Вести себя корректно, поддерживать своих товарищей.</p>
<p>Эстафета «Кто быстрее выполнит 10 передач».</p>	<p>Пары выполняют наибольшее количество передач на время.</p>	<p>3мин</p>	<p>3мин</p>	<p>3мин</p>	<p>Соблюдайте правила ТБ</p>
<p>Эстафета «Кто больше выполнит передач» за 30 с.</p>	<p>Помощники на плакате отмечают лучшую пару .</p>				

<p>Показывает и объясняет технику выполнения задания;</p> <p>Корректирует ошибочные (неточные), действия учащихся, исправляет индивидуальные ошибки учащихся;</p> <p>2.Подвижная игра «Горячая картошка».</p> <p>Цель игры : остаться единственным человеком, который стоит в круге, усадив соперников в центр.</p> <p>Игроки располагаются по кругу (котлу), произвольного диаметра, и на произвольном расстоянии друг от друга.</p> <p>Игроки передают мяч друг другу верхней (нижней) передачей, в любом направлении.</p>	<p>Слушают условия игры и выполняют задание .</p> <p>Предупреждают конфликтные ситуации во время проведения подвижной игры.</p>	<p>10мин</p>	<p>10мин</p>	<p>10мин</p>	<p>Следить за тем , чтобы мяч не уронили , за точностью выполнения.</p> <p>Решайте проблемные задачи индивидуально или с помощью учителя</p>
---	---	---------------------	---------------------	---------------------	--

Если игрок ошибается (касается мяча два раза подряд, совершает неточную передачу и мяч падает на пол), то он садится в середину круга на "корточки" (в котел), а игра продолжается дальше. При ошибке другого игрока - в котел прибавляется одна картошка.

Игроки, сидящие в котле, пытаются поймать летающий мяч, резко вставая с "корточек", но не сходя с места. Если мяч пойман, то все игроки в котле освобождаются (становятся в круг), а игрок, от которого поймали мяч садится в котел.

Во время передач мяча игроки, стоящие в кругу, могут выбивать сидящих в котле игроков, совершая по ним нападающий удар одной рукой. Игрок, в которого попали ударом,

становится в круг и игра
продолжается.

Если в кругу остается
один человек, то он с
собственного
набрасывания выбивает
игрока из котла.

Правила.

1. Игрок может касаться
мяча только один раз.
Коснувшись мяча два раза
подряд, игрок садится в
котел.

2. Нельзя совершать
нападающий удар с
первой передачи (только
со второй, или
последующих).

.

Организует игру.

					<p>Соблюдать правила Т.Б. Не отбирать мяч у своего товарища. Во время игры не кричать, прислушиваться к судье.</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>Подводить наводящими вопросами к правильным ответам</p>
--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

3. Заключительная часть

3.1. Снижение двигательной нагрузки, восстановление:

Цель: Приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние

Задачи:

- Привести организм учащихся в спокойное состояние;
- Снизить активность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы;

Средства:

Упражнения на восстановление дыхания;

Игра на внимание

Методы:

Словесные, наглядные, практические

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка			ОМУ
Контролирует самочувствие учащихся Организует игру на внимание . Игра на внимание «3-13-33» На счёт «3» - руки вперёд, «13» - руки к плечам, «33» - руки вверх.	Слушают условия игры и выполняют задание. На счёт «3» - руки вперёд, «13» - руки к плечам, «33» - руки вверх. Помощники внимательно смотрят за учащимися и	ОГ 1мин	ПГ 1мин	СМГ 1мин	Допустивший ошибку делает шаг вперёд и продолжает игру.

	называют допустивших ошибку.				
--	------------------------------	--	--	--	--

3.2. Подведение итогов урока

Цель: анализ и оценка успешности достижения цели урока и определение перспективы последующей работы.

Задачи:

самооценка и оценка работы класса и отдельных учащихся;

Формы организации : фронтальная.

Методы организации : беседа

Методы мотивирования (стимулирования) учебной активности учащихся: похвала, поощрение.

Виды контроля: оперативный

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка			ОМУ
<p>Задаёт вопросы,</p> <p>подводит итоги вместе с учащимися, что на уроке было самым главным?</p> <p>- удалось ли решить поставленные задачи?</p> <p>-с какими столкнулись затруднениями?</p> <p>-что хотелось бы добавить на уроке?</p> <p>фиксирует достижения учащихся;</p> <p>-указывает на допущенные ошибки. Оценивает работу учащихся на уроке</p>	<p>Отвечают на вопросы,</p> <p>подводят итоги вместе с учащимися, что на уроке было самым главным?</p> <p>- удалось ли решить поставленные задачи?</p> <p>-с какими столкнулись затруднениями?</p> <p>-что хотелось бы добавить на уроке?</p> <p>Сравнивают свою самооценку выполнения заданий с оценкой педагога</p> <p>Ставят задачу на будущий урок (чему должны научиться)</p>	<p>ОГ</p> <p>2 мин</p>	<p>ПГ</p> <p>2 мин</p>	<p>СМГ</p> <p>2 мин</p>	<p>Стимулировать учащихся к самоанализу собственной деятельности на уроке.</p>

3.3. Задание на дом

Цель: формирование у обучающихся привычки к систематическим занятиям,

Задачи:

установка на следующий урок;
 стимулирование сознательной активности обучающихся на последующих уроках;
 умение применять полученные знания

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка			ОМУ
Даёт домашнее задание : повторить правила игры в волейболбол . «Урок окончен, до свидания ! »	Определяют домашнее задание. Организованно выходят из спортивного зала	ОГ 1мин	ПГ 1мин	СМГ 1мин	мотивирование выполнения д./З.;