

конспект урока физической культуры

Ф.И.О. педагога _____ Шатров Андрей Викторович

Класс _____ 6 класс _____

Программа _____ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» под редакцией Ляха В.И. _____

Раздел программы _____ Волейбол _____ Тип урока - комплексный

Тема урока _____ Прием и передача мяча

Цель урока __ Обеспечить усвоение учащимися техники приёма и передачи мяча на месте _____

Задачи урока :

- Создать представление об изучаемом двигательном действии и сформировать у учащихся установку овладеть двигательными действиями.
- Повысить уровень умения согласовывать движения рук, ног и туловища при выполнении технических действий.
- Способствовать развитию координации и скоростных качеств
- Формировать навыки сотрудничества в различных ситуациях

Условия проведения __ спортивный зал

Материально- техническое обеспечение: набивные мячи -3 шт., волейбольные мячи- 9 шт., волейбольная сетка, 5 стоек.

1. Вводно – подготовительная часть

1.1 Организационный момент.

Цель: организовать учащихся

Задачи:

- начальная организация учащихся
- обеспечение внимания, дисциплины, собранности
- психологическая настройка на предстоящую работу

Методы: Словесные (беседа, команды).

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
Организует построение	Выстраиваются в шеренгу по одному вдоль боковой линии волейбольной площадки	1 мин	основная стойка: пятки вместе, носки чуть врозь, спина прямая, плечи расправлены, руки прижаты к туловищу
Проверяет готовность учащихся к уроку	Осуществляют самооценку и взаимооценку готовности к уроку	30с.	Проверить наличие спортивной формы и обуви
Сообщение учащимся темы задачи урока	Слушают и обсуждают тему урока	1 мин	
Организует измерение чсс	Выполняют измерение	30с.	чсс измеряется за 15сек. и умножается на 4

	чсс		
--	-----	--	--

1.2. Проверка домашнего задания

Цель: установление осознанности выполнения домашнего задания всеми учащимися

Задачи:

- установление уровня знаний у большинства учащихся
- актуализация и корректировка опорных понятий

Методы: словесные (беседа), наглядные (показ учеником двигательного действия)

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
Спрашивает, что было задано на дом. Просит нескольких учеников продемонстрировать упражнения домашнего задания	Слушают учителя и отвечают на вопросы Демонстрируют упражнения Анализируют правильность выполнения, исправляют ошибки	3 мин	контролировать правильность выполнения упражнений

1.3 Разминка

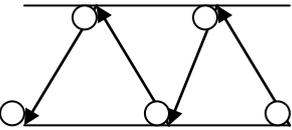
Цель: всесторонняя подготовка организма учащихся для успешного решения задач основной части урока

Задачи: подготовка мышечных групп, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока

Развитие координационных способностей

Методы: словесные (объяснение), наглядные (показ), практические

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
Дает команды на «направо», «в обход по залу шагом марш» Подает команды для выполнения упражнения	Выполняют команды Ходьба на носках, на пятках, перекатом с	1	Следить за соблюдением дистанции и строя. Обратить внимание на сохранение правильной осанки. Обратить внимание

<p>с заданиями в ходьбе</p> <p>Подает команду для перехода на бег</p> <p>Расставляет 5 стоек змейкой. три на лицевой линии, две на линии нападения</p>  <p>Формулирует задание для выполнения упражнения, показывает правильное выполнение</p> <p>Дает команду на построение в 2 шеренги с дистанцией на вытянутые руки.</p> <p>Выполняет показ упражнений разминки</p>	<p>пятки на носок, с различным положением рук.</p> <p>Бег в колонне по одному, в обход по залу в умеренном равномерном темпе с сохранением дистанции в 2 шага.</p> <p>Выполняют бег от стойки к стойке сначала лицом вперед, с ускорением, а при смене направления спиной вперед, в среднем темпе. При смене направления дотрагиваться рукой до стойки Тоже приставным шагом, правым боком, левым боком.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений разминки</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.П - основная стойка руки на поясе согнуты в локтях, вращение головы счёт 1-2 вправо, счёт 3-4 влево. - И.П - основная стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях 	<p>мин.</p> <p>2 мин</p> <p>3 серии</p> <p>и</p> <p>5 мин</p> <p>4 раза</p>	<p>учащихся на постановку ноги на опору.</p> <p>Акцентировать внимание на сочетании движений руками с ритмом шагов при выполнении упражнений.</p> <p>Обратить внимание на необходимость самоконтроля за техникой бега и бегового шага</p> <p>Ускорение в максимальном темпе.</p> <p>Спиной вперед бежать на передней части стопы.</p> <p>Следить за правильным положением тела, за исполнением под счет.</p> <p>Упражнение выполнять с</p>
--	---	---	--

<p>Выполняет контроль за правильностью выполнения упражнений</p> <p>Организация выполнения упражнения, используемого для сопряжённого психофизического развития</p>	<p>пальцы на плечах, вращение рук вперед, назад.</p> <p>- И.П - основная стойка ноги на ширине плеч, правая рука вверх ,левая внизу, рывки руками со сменой рук.</p> <p>- И.П - основная стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях рывки руками счет 1-2 руки согнуты в локтях, счёт 3-4 с выпрямлением рук.</p> <p>- И.П - основная стойка ноги на ширине плеч, правая рука вытянута вверх, левая на поясе, наклоны со сменой рук, счёт 1-2 влево, счёт 3-4 вправо.</p> <p>- И.П - основная стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе вращение таза вправо, влево.</p> <p>- И.П - основная стойка ноги на ширине плеч, наклоны вперед.</p> <p>- И.П - упор присев по свистку прыжок вверх, руки вытянуты вверх.</p> <p>Ходьба - руки в замок вращение кистей вправо, влево.</p> <p>Выполняют упражнение «Барабан»</p>	<p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8раз</p> <p>8 раз</p> <p>1 мин</p>	<p>большой амплитудой. Голову не опускать, смотреть вперед.</p> <p>При выполнении упражнения ноги не сгибать, руками стараться достать пола. Принимать положение правильной осанки в исходном и конечном положениях.</p> <p>Учащиеся сидят на скамейке, стопы параллельно, пятки</p>
---	--	---	--

Организует измерение чсс	Выполняют измерение чсс	30с.	прижаты к полу. Учитель, сидящий напротив, отбивает определенный ритм носком одной ноги, другой ноги, двумя носками одновременно. Дети повторяют движения. чсс измеряется за 15сек. и умножается на 4
--------------------------	-------------------------	------	--

2. Основная часть урока

Цель: Обеспечить усвоение учащимися техники приёма и передачи мяча на месте.

Задачи:

- Развитие основных и двигательных качеств
- Детальное усвоение отдельных элементов техники в процессе целостного выполнения технического действия
- Обучение правильной технике выполнения упражнений

Учебная задача (для обучающихся) : повторить ранее изученные элементы игры в волейбол(нижняя прямая подача, нижний приём мяча). Продолжить изучение верхней передачи мяча и приёма мяча сверху.

Форма организации деятельности учащихся: групповая (круговая тренировка).

Методы : метод упражнений, наглядные, словесные

Критерий результативности: правильно выполняют техническое действие, активность учащихся.

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

Виды контроля: оперативный, измерение чсс.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
<p>Делит класс на 4 отделения, предлагает выбрать старших в отделении</p> <p>Ставит задачи учебной работы перед каждым отделением , объясняет и демонстрирует технику выполнения упражнения, определяет продолжительность выполнения задания и</p>	<p>Строятся по отделениям выбирают старшего в отделении.</p> <p>Слушают, задают вопросы</p> <p>Воспринимают и осознают учебное задание</p>	1 мин	

<p>схему перехода по этапам</p> <p>1 этап</p> <p>Упражнения с набивным мячом</p> <p>2 этап</p> <p>Работа у стенки</p> <p>3 этап</p> <p>Работа в парах через сетку</p> <p>4 этап</p> <p>Нижняя подача мяча</p>	<p>Выполняют передачу набивного мяча в парах</p> <p>Работают на пару один мяч, попеременные броски мяча с имитацией верхней передачи по 10 бросков, Броски мячей вперед-вверх в стену с последующим выполнением верхней передачи двумя руками. Из положения полуприседа, ноги на ширине плеч, бросок мяча прямыми руками вперед-вверх с одновременным выпрямлением ног.</p> <p>Выполняют верхнюю передачу через сетку. Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнёру, партнер старается выполнить верхний приём мяча и переслать мяч обратно.</p> <p>Попеременно выполняют нижнюю подачу мяча в стену</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Обратить внимание – руки выполняют движение вперед- вверх, на правильность постановки ног.</p> <p>Контролировать правильное положение кистей рук, движение рук, обратить внимание на стойку игрока</p> <p>Обратить внимание на технику выполнения передачи и приёма мяча, на работу рук и ног во время выполнения</p> <p>расстояние до стены 6 метров</p> <p>С началом ударного движения ноги выпрямляются, масса тела переносится на стоящую</p>
---	---	---	--

<p>Наблюдает и корректирует работу группы, организует взаимный контроль в группе</p> <p>делает замечания, исправляет ошибки.</p> <p>выборочно измеряет чсс у учащихся</p>	<p>Оценивают действие партнёра по группе</p> <p>Определяют причины возникновения трудностей в выполнении сложных упражнениях</p>		<p>вперед ногу.</p> <p>Удар по мячу наносится основанием ладони вперед игрока на уровне пояса. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча вперед вверх.</p>
---	--	--	--

3. Заключительная часть

3.1. Снижение двигательной нагрузки, восстановление

Цель: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.

- Задачи: постепенное приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние.
- Регулирование эмоционального состояния

Методы: словесные, практические

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
<p>Организует построение учащихся в колонну по одному</p> <p>Проводит игру на внимание</p> <p>Называет и показывает простые действия – руки вверх, руки вперед, руки вниз, руки за голову, руки в стороны. Название и выполняемое действие может не совпадать.</p> <p>Проводит дыхательную</p>	<p>Класс, построенный в колонну по одному, друг за другом, движется по периметру зала в спокойном темпе (ходьба).</p> <p>Выполняют только те действия которые показывает учитель. Сделавшие ошибку переходят в конец строя.</p> <p>Стоя выполняют</p>	<p>2 мин</p> <p>1</p>	

гимнастику	упражнения 1. Произвести выдох и втянуть живот (одновременно расслабить мышцы, чтобы тело «обмякло»). 2. Произвести глубокий вдох (мышцы живота растягиваются), одновременно поднять руки ладонями вверх. 3. Продолжать глубокий вдох, грудная клетка расширяется, руки соединить вместе над головой, одновременно подняться на носках. 4–5. Остаться в таком положении, стараясь сохранить равновесие. 6. Произвести глубокий выдох, руки свободно «падают» вниз.	мин	
Организует измерение чсс	Выполняют измерение чсс	30 сек	чсс измеряется за 15сек. и умножается на 4

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
- Аргументация выставленных оценок, замечания по уроку.

Методы: стимуляция высказывания личного мнения об уроке и способах работы на нём

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
----------------------	-----------------------	-----------	-----

<p>Подводит итоги урока</p> <p>Задаёт вопросы:</p> <p>Понравилась ли такая форма организации урока?</p> <p>Какие трудности испытали ученики при освоении элементов ?</p> <p>На что надо больше уделить внимания на следующих уроках?</p> <p>Поощряет высказывания и выслушивает мнение учащихся</p> <p>Отмечает работу лучших отделений</p>	<p>Осмысливают вопросы, отвечают на них аргументируя свой ответ.</p> <p>Сравнивают свою самооценку выполнения задания с оценкой педагога</p>	<p>1 мин</p>	
---	--	--------------	--

3.3. Задание на дом

Цель: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания.

Задачи:

- Сообщение и объяснения домашнего задания
- Установка на следующий урок

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
<p>Даёт домашнее задание</p> <p>Просмотреть по интернету моменты волейбольных соревнований и ответить на вопросы: для чего в игре используются изученные на уроке приемы игры, какие еще приёмы используются.</p> <p>Имитация без мяча изученных на урока элементов.</p>	<p>Слушают , запоминают</p>	<p>1 мин</p>	<p>Обратить внимание на постановку кистей рук во время приема, на работу рук и ног во время приёма и передачи</p>