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 вверхб) на пятках, руки впередв) с  перекатом с пятки на носок, руки согнуты в локтях у грудиг) 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 вверхв) 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 право2-в лево3-вперед4-назадИ.п. основная стойка, мяч на уровне груди.1-4 круговые движ,плечевыми суставами вперед4-8 назадИ.п. основная стойка, руки вверх.1-2 наклон в право руки вверх3-4 тоже, в лево.И.п. основная стойка, руки в перед.1-поворот в право, руки в перед2-И.п.3-поворот в лево, руки в перед4-И.п.И.п. основная стойка, руки согнуты в локтях перед грудью.1-4-круговые движ. тазом в право3-4- тоже, в лево.И.п. широкая стойка, руки в низ.1-3-наклон вперед,руки в низ4-И.п.И.п. основная стока, руки в перед.1-выпад правой, руки в перед2-И.п.3-выпад левой, руки в перед4-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 сек1 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 месте10.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 низу1,2 - вращение руками вперед;3,4 - назад.И.п.- основная стойка, руки на поясе1-4 круговые движения тазом вправо4-8 влево.И.п. – широкая стойка, руки на поясе.1 - наклон вперед;2 - и.п.3 - наклон назад4 - и.п.И.п.- широкая стока, руки вниз1-3 наклон в низ4-И.п.И.п.широкая стойка, руки вперед1 - мах левой ноги к правой руке2 - и.п.3 - мах правой ноги к левой руке4 - и.п.И.п. основная стойка, руки на коленных суставах1-4 круговые движения коленными суставами вправо4-8 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 дистанциюРаспределится 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.  |