

Презентация на тему: **урок по физической культуре для 6 класса** **(по ФГОС)**

Тема урока: «Оздоровление и укрепление организма учащихся посредством занятий волейболом».

Раздел: Волейбол



Автор: учитель физической культуры
Хырхыров Сергей Бедросович

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.

Подготовительный **этап образовательного процесса**

- **1-ая часть.**
- Сообщение учебной задачи (УЗ) на урок.
- Знакомство с темой и планом урока. Познакомить с рациональным питанием школьников.
- -Как вы думаете, зачем человеку пища?
- - Какие продукты есть детям вредно?

Деятельность учителя

- Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок.
- Рассказ о продуктах питания, которые помогают человеку, расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.



Деятельность Учащегося

```
graph TD; A[Деятельность Учащегося] --- B[Личностная]; A --- C[Регулятивная]; A --- D[Познавательная]; A --- E[Коммуникативная];
```

Личностная

Формирование
интереса

Регулятивная

Активное участие
в диалоге с учителем

Самостоятельно
выстраивают
питание школьника
с помощью памятки и
инструкций учителя

Познавательная

Весь класс
во фронтальном режиме
слушает учителя

Совместно с учителем
делают вывод:
что же такое
«Рациональное питание
школьников»?

Коммуникативная

Ведут обсуждение
по заданной теме,
вступают в диалог
с учителем и
одноклассниками.

Строят высказывания
по теме
«Рациональное питание
школьников»

Итог:

- - *Что значит здоровое питание?*
- - *О каких вредных продуктах вы узнали?*
- - *От чего зависит наше здоровье?*



2-я часть подготовительного этапа образовательного процесса

- Разминка: ОРУ на месте:
 - -исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад



Деятельность учителя

- Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока



Деятельность учащихся

```
graph TD; A[Деятельность учащихся] --> B[Регулятивная]; A --> C[Познавательная];
```

Регулятивная

Сознательное выполнение
определённых упражнений

Познавательная

Планировать путь достижения цели,
ставить познавательные задачи

ОРУ (кисти рук)

- -и.п. – о.с., руки в замок, круговые вращения кистями, произвольно (20 сек.);

Деятельность учителя

- Упражнения выполняются в шеренгу по два



Деятельность учащегося

```
graph TD; A[Деятельность учащегося] --- B[Личностная]; B --- C[Установить роль разминки при подготовке работы с волейбольными мячами];
```

Личностная

Установить роль разминки при подготовке работы с волейбольными мячами

ОРУ (кисти рук)

- -и.п. – о.с., руки в замок, волнообразные движения кистями влево (на первые 4 счета), то же вправо (на следующие 4 счета);

Деятельность учителя

- Все упражнения разминки выполнять по 6 повтора.



ОРУ (кисти рук)

- - и.п. — о.с., руки в замок; 1 — руки ладонями к груди; 2 — выкрут вперед; 3 — и.п.; 4 — выкрут вверх;

Деятельность учителя

- Размять кисти рук для дальнейших упражнений



Деятельность учащегося



Регулятивная

Определить последовательность и приоритет разминки
мышечных групп

ОРУ (плечевой пояс)

- - и.п. – о.с., правая рука вверх, левая вниз, рывки руками на каждый счет (6 - 8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;



Деятельность учителя

- Упражнения выполнять на максимальной амплитуде



Деятельность учащегося

```
graph TD; A[Деятельность учащегося] --> B[Личностная  
Умение выполнять физические упражнения  
для развития мышц];
```

Личностная

Умение выполнять физические упражнения
для развития мышц

ОРУ (плечевой пояс)

- - и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);

Деятельность учителя

- При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером



Деятельность учащегося

```
graph TD; A[Деятельность учащегося] --> B[Познавательная]; A --> C[Коммуникативная];
```

Познавательная

Произвольно строим
речевое проговаривание
упражнений за учителем
при проведении разминки

Коммуникативная

Деятельность направлена
на продуктивное взаимодействие
при проведении разминки
как со сверстниками при работе,
так и с учителем

ОРУ (плечевой пояс)

- - и.п. – о.с., круговые движения прямыми руками вперед, то же назад, (по 4 раза), следить за амплитудой движений;



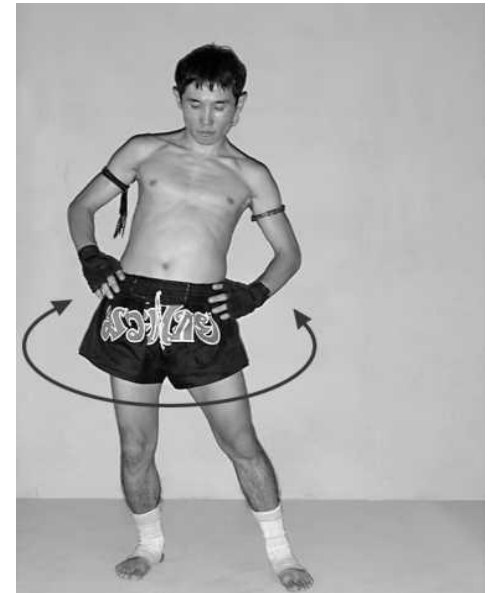
Деятельность учащегося

Личностная

Правильное выполнение задания

ОРУ (корпус)

- - 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;



Деятельность учащегося

```
graph TD; A[Деятельность учащегося] --- B[Регулятивная]; B --- C[Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя];
```

Регулятивная

Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя

ОРУ (корпус)

- - и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; пружинящие наклоны туловища к правой ноге, в середину, к левой ноге, и.п. (по 4 раза), ноги в коленях не сгибать, руками достать пола;



Деятельность учителя

- Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать



Деятельность учащегося

```
graph TD; A[Деятельность учащегося] --- B[Личностная]; B --- C[Безопасное поведение во время выполнения задания];
```

Личностная

Безопасное поведение во время выполнения задания

ОРУ (ноги)

- - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые;



Деятельность учителя

- При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию



Основной этап образовательного процесса (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.

Деятельность учителя

- Деление класса на два отделения.
- (по половому признаку или по степени физической готовности)
- Рассказ и показ техники верхней передачи.



Деятельность учащегося

```
graph TD; A[Деятельность учащегося] --> B[Личностная]; A --> C[Регулятивная]; A --> D[Познавательная]; A --> E[Коммуникативная];
```

Личностная

Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.

Регулятивная

Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе.

Познавательная

Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединение их в целое.

Коммуникативная

Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.

1 часть основного этапа образовательного процесса (18 минут)

- Стойки и перемещения игрока.
Перемещение от лицевой линии до средней линии – лицом вперед, обратно – спиной вперед



Деятельность учителя

- Обратить внимание на постановку стопы, ноги слегка согнуты. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.



Деятельность учащегося

```
graph TD; A[Деятельность учащегося] --- B[Личностная]; A --- C[Регулятивная]; A --- D[Познавательная]; A --- E[Коммуникативная];
```

Личностная

Повторяют за педагогом и запоминают. Владеть известными современному волейболу приёмами игры и уметь осуществлять их в разных условиях. Развитие чувства ритма.

Регулятивная

Осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.

Познавательная

Умение анализировать, выделять и формулировать задачу.

Коммуникативная

Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов, тактических действий одноклассниками.

Работа в парах вдоль площадки.

- 1. Передача мяча сверху двумя руками от головы.
- 2. Верхняя передача мяча после одного отскока от пола.
- 3. Один учащийся набрасывает мяч другому, тот выполняет верхний приём над собой.



Деятельность учителя

- Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости).
- Рассказ учителя: приём начинается с разгибания ног, затем начинают движения руки.



Деятельность учащегося

```
graph TD; A[Деятельность учащегося] --- B[Личностная]; A --- C[Регулятивная]; A --- D[Познавательная]; A --- E[Коммуникативная];
```

Личностная

Оценивают
правильность
выполнения учебной
задачи,
собственные
возможности
её
решения.

Регулятивная

Принимать инструкцию
учителя,
чётко ей следовать.
Осуществлять
контроль.

Познавательная

Владения знаниями об
индивидуальных
особенностях
физического развития и
физической
подготовки
в соответствии с
возрастным нормативом.

Коммуникативная

Уметь договариваться
в совместной деятельности,
взаимодействовать
со сверстниками.
Находить адекватные способы
поведения и взаимодействия
с партнёрами во время учебной
и игровой деятельности.

Работа в тройках у сетки

- 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.
- 2. Ученик подбрасывает мяч и выполняет передачу мяча 2-мя руками сверху партнеру. Партнер ловит и делает тоже задание.
- 3. Верхняя передача над собой и передача партнеру.

Деятельность учителя

- В момент соприкосновения рук с мячом ноги разгибаются быстро, заключительным движением кистей рук мячу придаётся необходимое направление.
- При верхней передачи основная нагрузка приходится на указательные и частично средние пальцы, большие пальцы смягчают воздействие мяча на руки, а безымянные и мизинцы поддерживают мяч.

Деятельность учащегося

```
graph TD; A[Деятельность учащегося] --- B[Личностная]; A --- C[Регулятивная]; A --- D[Познавательная]; A --- E[Коммуникативная];
```

Личностная

Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью. Внимательно относиться к собственным переживаниям при допущении ошибок.

Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях.

Регулятивная

Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам. Сохранять учебную цель и задачу, осуществлять самоконтроль.

Познавательная

Владеть комплексом приёмов, которыми в игре приходится пользоваться чаще и выполнять их с наибольшим эффектом.

Коммуникативная

Формирование умения работать в группе, договариваться, контролировать действия партнёра.

2 часть основного этапа

образовательного процесса (10 минут)

- Эстафета с элементами волейбола (3 испытания)
- **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.

Деятельность учителя

- После каждых 10 передач меняться ролями. Руки с ногами выравниваем, плавно выпрямляемся и мяч подбрасываем своему игроку.
- Обратить внимание учащихся на стойку и расположение рук и пальцев на мяче.
- Набрасывать мяч партнеру точно на подготовленные руки.

Деятельность учащегося

```
graph TD; A[Деятельность учащегося] --- B[Личностная]; A --- C[Регулятивная]; A --- D[Познавательная]; A --- E[Коммуникативная];
```

Личностная

Постоянно совершенствовать приёмы, улучшая общую согласованность их выполнения. Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам.

Регулятивная

Самоконтроль
правильности
выполнения
упражнений.

Познавательная

Умение выделять необходимую информацию. Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.

Коммуникативная

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.

Второе испытание

- **2. «Одна верхняя передача».** Капитан накидывает волейбольный мяч через сетку, игрок выполняет передачу сверху и становится в конец строя. Игра завершается, когда все побывают в роли капитана, команда, закончившая игру раньше выигрывает.



Деятельность учителя

- 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.



Деятельность
учащегося

```
graph TD; A[Деятельность учащегося] --> B[Личностная]; A --> C[Регулятивная]; A --> D[Познавательная]; A --> E[Коммуникативная];
```

Личностная

Развитие трудолюбия
и ответственности
за качество
своей
и коллективной
деятельности.

Регулятивная

Умение собраться,
настроиться
на деятельность.

Познавательная

Анализ
полученной
информации.

Коммуникативная

Взаимодействие
со сверстниками
на принципах
взаимоуважения
и взаимопомощи.

Третье испытание

- 3. Добежать до сетки, подкинуть мяч, пройти под сеткой, поймать мяч с обратной стороны. Оббежать стойку, вернуться обратно в строй команды, передав мяч следующему.



Деятельность учителя

- Помогает и поправляет
- - У вас все получилось, вы молодцы!
- Но нам есть, к чему стремиться, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими.



Деятельность учащегося

```
graph TD; A[Деятельность учащегося] --> B[Личностная]; A --> C[Регулятивная]; A --> D[Познавательная]; A --> E[Коммуникативная];
```

Личностная

Активное включение
в выполнение
двигательного действия,
взаимодействие
со сверстниками,
развитие внимания.

Регулятивная

Осуществлять
самоконтроль,
выявлять
отклонения
от эталона.

Познавательная

Умение
сосредоточиться
для достижения
цели.

Коммуникативная

Внимательное
отношение к
собственным
переживаниям и
переживаниям
соперников.

Заключительный этап образовательного процесса (5 минут)

- Анализ выполнения учебной задачи обучающимися, рефлексия, домашнее задание. Учитель задает вопросы:
- - что нового узнали на уроке?
- - как вы понимаете, что такое рациональное питание школьников?
- Напомнить фразу «В здоровом теле - здоровый дух».
- Помочь сделать вывод, что здоровье тела зависит и от питания, а здоровье духа - от здоровья тела (человек - есть то, что он ест).
- - какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?
- - оцените свою работу на уроке.
- Составьте памятку для детей и родителей «Меню моей семьи».

Деятельность учителя

- Восстанавливаем пульс, дыхание.
- Проверяем степень усвоения обучающимися учебной задачи. Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила питания, тогда пищеварительная система будет хорошо работать!
- Ставим учебную задачу на дом

Деятельность учащегося

```
graph TD; A[Деятельность учащегося] --> B[Личностная]; A --> C[Регулятивная]; A --> D[Познавательная]; A --> E[Коммуникативная];
```

Личностная

Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.
Осознать необходимость домашнего задания.

Регулятивная

Условия, необходимые для достижения поставленной цели.
Определить смысл поставленной на уроке учебной задачи.
Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя.
Вычленяют новые знания.
Объяснять понятие «Рациональное питание школьников».

Познавательная

Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения учебной задачи.
Обсуждают работу на уроке.
Повторяют новые полученные знания на уроке.
Оценивают свою деятельность.

Коммуникативная

Обеспечиваем социальную компетентность и учёт позиции других людей.
Отвечают на вопросы учителя, формируют понятие о «Рациональном питании школьников».
Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке.

КОНЕЦ

