Конспект урока по физической культуре для 7 класса (по ФГОС)

Ф. И. О. педагога: Вильгань Александр Николаевич  
Предмет: физическая культура  
Класс: 7в

Место проведения: МОБУ Красномайская СОШ имени С.Ф.Ушакова

Дата проведения: 18.03.2020  
Тип урока: обучающий

Раздел: волейбол.

Тема урока:**Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху и снизу.**Развитие физических качеств посредством волейбола.

Цель урока: сформировать у обучающихся знания и мнения о физической культуре как составной части общей культуры человека.

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, формированию правильной осанки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | Деятельность учителя | Деятельность учащегося | | | |
| Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникативная |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Подготовительная часть(10 минут)  1.Сообщение УЗ на урок  **Постановка проблемы: «Скажи – и я забуду, покажи – и я запомню, дай действовать – и я научусь».** Знакомство с темой и планом урока. Познакомить с рациональным питанием школьников.  *-Как вы думаете, зачем человеку пища?*  *- Какие продукты есть детям вредно?*  **Итог.**  *- Что значит здоровое питание?*  *- О каких вредных продуктах вы узнали?*  *- От чего зависит наше здоровье?*  2.Разминка: ОРУ в движении  -исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад  - и.п.-руки нна плечи; 1,4-круговые движения вперёд, лев 3,4- круговые движения назад  -и.п.-правая рука вверху, 1-2отведение прямых рук назад,3-4-смена положения рук  - и.п.-руки опущены.1-4 круговые движения прямыми руками вперёд.3-4 назад.  -и.п.-руки перед грудью согнуты в логтях.12-отведение назад согнутых рук 3-4 прямых.  -и.п.руки в замке 1-4 круговые движения кистевыми суставами. Перестроение в две колонны. Специальные беговые упражнения :бег с высоким подниманием бедра,бег с захлёстомголени,бег с прямыми ногами вперёд на носок,прыжоки с ноги на ногу,ускорение. | 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.  Предоставить учащимся самостоятельно найти связь с жизненными ситуациями.  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока  Все упражнения разминки выполнять по 6 повтора  упражнения выполняются в парах  При выполнении упражнений разминки учащиеся располагаются парами лицом друг к другу, при выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером  Упражнения выполнять на максимальной амплитуде | формирование интереса  Выделить главное из полученной информации.  Установить роль разминки при подготовке работы с волейбольными мячами  Умение выполнять физические упражнения для развития мышц  Правильное выполнение задания  Безопасное поведение во время выполнения задания | Активное участие в диалоге с учителем.  Самостоятельно выстраивают питание школьника с помощью памятки и инструкций учителя.  Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп  Выполняют строевые команды, контролируют свои действия согласно инструкции учителя | Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя  Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Рациональное питание школьников»?  Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.  Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками.  Строят высказывания по теме «Рациональное питание школьников»  Обсудить ход предстоящей разминки  Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе в парах, так и с учителем |
| **Основная часть(26 минут)**  Сегодня мы с вами закрепим перемещения в стойке игрока.а так же будем учиться передаче мяча 2-мя руками сверху и снизу.  А сейчас я попрошу вас построиться и мы начинаем работу.  Работа в парах вдоль зала  1. Подброс мяча и ловля мяча возле лба  2. Верхняя передача мяча над собой передача напарнику.  *3.*Передача мяча сверху напарнику.  4. Ученик подбрасывает мяч и выполняет передачу мяча 2-мя руками снизу партнеру. Партнер ловит и делает тоже задание.  5. Нижняя передача над собой и передача партнеру.  6. Передача мяча над собой снизу ,сверху,снизу и передача напарнику  7.Игра в парах ,передачи сверхе и снизу,стараться как можно дольше удержеть мяч в игре.  Класс делится на три команды (волейбол по упрощённым правилам) Две команды играют до десяти очков,а затем комада которая проиграла садися и выходит следующая комада. | Деление класса на два отделения.  (по половому признаку или по степени физической готовности)  Рассказ и показ техники верхней и нижней передачи.  Перемещениями 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.Рассказ учителя: приём начинается с разгибания ног, затем начинают движения руки. 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.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.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..Обратить внимание на работу рук и ног при нижней передаче. Руки всегда прямые ,ноги согнуты.  Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости).  - У вас все получилось, вы молодцы!  Но нам есть к чему стремится, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими. Закрепить навыкив игре приобретённые при работе на уроке в парах. | Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.  Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях  Развитие чувства ритма  Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения  Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью  Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок  Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам;  Повторяют за педагогом и запоминают.  Умение оценивать деятельность свою и своих одноклассников  Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности.  Активное включение в выполнение двигательного действия;  взаимодействие со сверстниками;  развитие внимания | умение регулировать свои действия,  взаимодействовать в группе.  Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.  Принимать инструкцию учителя, четко ей следовать.  Осуществлять контроль.  Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.  Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль  Самоконтроль правильности выполнения упражнений  Умение собраться, настроиться на деятельность  Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона. | Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединение их в целое  Определить эффективную модель  Умение анализировать, выделять и формулировать задачу  Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом  умение выделять необходимую информацию  Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.  Анализ полученной информации  Умение сосредоточиться для достижения цели | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий  Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения передачи одноклассниками  Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.  Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнера  Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений  Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам  Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи  Внимательное отношение к собственным переживаниям и переживаниям соперников |
| **Заключительный- рефлексия (4минут)**  1. Анализ выполнения УЗ 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». | Восстанавливаем пульс, дыхание.  Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ  Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила питания, тогда пищеварительная система будет хорошо работать!  Показать важность полученных знаний и умений.  Ставим УЗ на дом | Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  Осмысление деятельности на уроке.  Осознание важности знаний из других школьных предметов и метапредметной связи.  Осознать нужность домашнего задания | Условия, необходимые для достижения поставленной цели  Определить смысл поставленной на уроке УЗ  Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя  Вычленять новые знания.  Объяснять понятие «Рациональное питание школьников». | Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ  Обсуждают работу на уроке.  Повторяют новые полученные знания на уроке.  Оценивают свою деятельность. | Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей  Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Рациональном питании школьников»  Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

*СЛОВА УЧИТЕЛЯ*

*Учитель: Рацио­нальное питание нередко называют также питанием «правильным», «здоровым», «сбалансированным». Согласно закону сохранения энергии человеку необходимо поддерживать некоторый запас энергии. Расход энергии, как известно, восполняется посредством питания.*

*Белки, жиры, углеводы – основные компоненты пищи и источники энергии для всего живого. Другие вещества – витамины – не менее важны.*

*"Алена и ее питание". Старшекласс­ница Алена - очень занятый человек. Она не только учиться в школе, но и занимается на подготовительных курсах. Пытаясь сохранить форму, она регулярно занимается гимнасти­кой и каждый раз ходит до школы пешком (примерно 1 км).*

*Тем не менее, Алена чувствует себя не со­всем здоровой: кожа стала сухой, а волосы -тусклыми. Сон нарушился, а по утрам она с трудом поднимается с постели. Ее образ жизни вполне здоровый, но к питанию она от­носится несерьезно.*

*Позавтракать Алена, как правило, не успева­ет, выпивает лишь чашку кофе - для бодрости. Иногда ей удается на перемене забежать в буфет и съесть чего-нибудь сладкого. Обед съедает наспех, так как надо поскорей бежать на курсы.*

*Поскольку ужин - единственная трапеза, когда можно не спешить, Алена много и с удоволь­ствием. Она не любит сырые овощи, поэтому ее ужин состоит из вареного картофеля с мясом и хлебом, а кофе и что-нибудь сладкое дают ей силы для выполнения домашнего задания.*

*Чем грозит подобное отношение к своему питанию? Подвести к выводу о сущности и необ­ходимости полноценного питания (у каждого человека есть любимые и нелюбимые блюда, люди потребляют разное ко­личество пищи, но, если человек не получает (или получает слишком много) питательных веществ, он заболевает.*

*Если же говорить более конкретно, то рацион школьников должен ежедневно включать такие продукты, как мясо (говядину, курицу, индейку, иногда — нежирную баранину и свинину, субпродукты — пе­чень, язык) или рыбу (треску, хек, судак и др.). Мясо и рыба могут использоваться в виде самых разнообразных блюд — котлет, теф­телей, гуляша, антрекотов, отварной рыбы и др.*

*Стойки*

*Различие стоек зависит от степени согнутости ног – средняя, высокая и низкая. Ноги, согнутые в коленях, расставлены на ширину плеч, левая нога несколько выставлена вперед, туловище слегка наклонено вперед, кисти рук перед грудью, свободно опустив локти, пальцы рук обращены кверху, большими пальцами к себе. Нельзя сгибать руки в лучезапястном суставе и опускать кисти вперед вниз.*

*Прием мяча двумя руками сверху.*

*Большие пальцы принимают основную нагрузку, указательные пальцы являются основной ударной частью, средние пальцы в меньшей степени, безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении.*

*Верхняя передача двумя руками – кисти рук сближаются и располагаются на поверхности мяча в виде своеобразного ковша. Наружный край этого ковша образует ребра ладоней и мизинцы, а дно ковша – указательные и большие пальцы, причем большие пальцы направлены концами один к другому и к лицу игрока. Направление больших пальцев вперед – неправильное. Для выполнения верхней передачи игрок выходит к мячу с таким расчетом, чтобы встретить его руками у лица, что способствует наибольшей точности полета мяча при его сопровождении руками и зрительного контроля за движением. Встречая мяч, руки разгибаются в локтях, при этом движении кисти рук находятся в положении тыльного сгибания и в последующем сопровождают мяч до полного выпрямления рук. Сопровождение мяча из положения средней и высокой стойки может быть дополнено движением туловища и ног в нужном направлении.*