Конспект

уроку для 5 класу

з фізичної культури

Модулі: волейбол, баскетбол ,Cool Games.

Підготувала

Мороз Світлана Сергіївна

вчитель вищої

кваліфікаційної категорії

Заводського ліцею №2

Заводської міської ради

Миргородського району

Полтавської області

Модуль: волейбол, баскетбол, Cool Games .

Тема уроку: основні технічні прийоми гри у волейболі, баскетболі, естафетах Cool Games.

Завдання:

- навчити виконанню техніки передачі м’яча зверху (волейбол) ;

- навчити техніці ведення та кидків м’яча в кошик (баскетбол);

- ознайомити з видами естафет Cool Games;

- сприяти розвитку спритності, швидкості, координації ;

- розвивати інтерес до самостійних занять спортом та застосування знань та умінь в позашкільний час.

Очікувані результати:

- учні дотримуються правил техніки безпеки під час виконання фізичних вправ;

- вміють виконувати загальнорозвиваючі вправи ;

- мають уявлення про технічні прийоми гри у волейбол та баскетбол;

- правильно визначають переможців в естафетах;

- розуміють мету занять фізичною культурою та спортом.

Обладнання: м’ячі волейбольні, м’ячі баскетбольні, інвентар для естафет Cool Games, секундомір, музична колонка.

Тип уроку: урок формування навичок і вмінь.

Місце проведення: спортивна зала.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Зміст уроку | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| Підготовча частина уроку 15 хв | | | |
| 1. | Шикування довільне  Визначення ЧСС | 1 хв | Звернути увагу на поставу та охайність спортивної форми.  Усі вимірюють ЧСС за 10 с.  Екологічна компетентність |
| 2. | Повідомлення завдань уроку.  Теоретико -методичні знання: основні правила гри з обраних модулів  Інструктаж з техніки безпеки під час уроку  Стройові вправи  Перешикування в коло | 2 хв | У формі бесіди  Слідкуємо за м’ячами.  Виконуємо все за вказівкою вчителя |
| 3. | Загальнорозвиваючі вправи на місці в колі під музичний супровід.  Учні по черзі пропонують виконати вправу, підбираючи вправу для розвитку різних фізичних якостей | 6 хв  Повторення вправ  6-8 р. | Вчитель корегує виконання вправи, якщо в цьому є потреба  Вільне володіння державною мовою |
| 4. | Перешикування в колону по одному, за направляючим в обхід по залу | 30 с |  |
| 5. | Різновиди ходьби та бігу:  а) ходьба:  - звичайним кроком;  - на зовнішній та внутрішній сторонах стопи;  - на носках та п'ятках;  б) біг:  - зі зміною швидкості й напрямку;  - приставними кроками правим та лівим боком;  - з високим підняттям стегна;  - із закидом гомілки назад  Ходьба | 6 хв | Дистанція два кроки, спина пряма  Слідкувати за самопочуттям  учнів.  Середній темп  Відновлення дихання |
|  | Основна частина уроку 25 хв | | |
| 1. | Розподіл учнів за інтересом на дві групи  І група волейбол: -учні розподіляються на пари та виконують передачу зверху з накиду партнера двома руками;  -передача м’яча в парах двома руками зверху.  ІІ група баскетбол: - учні виконують ведення м’яча правою рукою, лівою рукою, обведення фішок з різним темпом виконання;  - ведення м’яча з наступним закиданням у кошик. | 10 хв | Протягом уроку учні за бажанням змінюють сферу діяльності  Слідкуємо за технікою виконання вправ  Слідкувати за правильністю, виправляти помилки |
| 2. | Визначення ЧСС | 1 хв |  |
| 3. | Естафети Cool Games    1. Гулівер  2. Дід Мазай і зайці  3. Класики  4. Конвеєр  5. Не спіши, щоб встигнути | 15 хв | Нагадати про правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю  Перемагає команда, яка першою завершила естафету (дивись додаток)  Громадянські та соціальні компетентності |
|  | Заключна частина уроку 5 хв | | |
| 1. | Довільне шикування | 30 с |  |
| 2. | Вправи на розслаблення та відновлення дихання під музичний супровід |  |  |
| 3. | Підсумок уроку.  Рефлексія:  -я навчився…  -було важко, але…  -у мене вийшло…  і я ставлю собі ….балів  Визначення ЧСС | 2 хв | Формувальне оцінювання (учні оцінюють свою роботу під час уроку, вчитель або погоджується або пропонує попрацювати над вправою ще)  Навчання впродовж життя |
| 4. | Домашнє завдання | 2 хв | Повторити ТМЗ. Підготувати коротку доповідь про історію виникнення волейболу.  Виконувати комплекс ЗРВ |
| 5. | Організований вихід із залу | 30 с | В колоні по одному |

Додаток до уроку

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва  естафети | Необхідний  реквізит | Вихідне положення | Хід проведення | Визначення переможця |
| 1. | Гулівер | гімнастичні палиці 2 штуки | Команди на старті | За командою перший учасник команди без розбігу робить стрибок. На рівні з носками його взуття кладеться гімнастична палиця.  Наступний учасник заміняє колегу по команді таким чином, щоб його носки взуття також торкнулися палиці, палиця забирається суддею і учасник робить стрибок. Естафета закінчується тоді, коли кожен учасник команди зробить свій стрибок | Перемагає команда, яка таким чином пройшла найбільшу відстань |
| 2. | Дід Мазай і зайці | «човник» – обруч 2 шт | Кожна команда крім одного учасника розміщаються за лінією «острівця» – це «зайці».  «Дід Мазай» – учасник команди, який стартує першим, знаходиться всередині «човника», тримаючи його в руках, на старті/фініші. | За сигналом «Дід Мазай» стартує, долає відстань до своєї команди, присідає і нахиляє обруч перед партнером. Той залазить в «човен» – всередину кільця, «Дід Мазай» підіймає його і обидва учасники разом повертаються до старту/фінішу. На старті/фініші «Дід Мазай» вистрибує з «човна», «заєць» стає «Дідом Мазаєм», і все повторюється. Естафета продовжується до того моменту, коли останній «заєць» перетне лінію фінішу | Перемагає команда, яка першою перевезе всіх «зайців» за фінішну лінію |
| 3. | Класики | обручі 10 штук | Команди збираються біля своїх «класиків».  Учасник, що виступає першим, стоїть на початку фігури, інші учасники – довільно | За командою учасник стартує і стрибками долає «класики» таким чином, щоб наступити в кожний обруч, після проходження всієї фігури, в останньому обручі, розвертається і проходить класики в зворотньому напрямку.  Якщо під час руху учасник торкається обруча, він повинен повернути його у вихідне положення, якщо він зсунув обруч, або торкнутися його рукою, імітуючи відновлення положення, якщо обруч не зсунувся з місця.  Після завершення він торкається руки наступного учасника – передає естафету. Все повторюється.  Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу. | Перемагає команда, яка першою завершила естафету. |
| 4. | Конвеєр | м’яч 2 штуки | Команди вишиковуються в дві колони в потилицю один одному. Перед учасником, який стоїть першим, на підлозі установлений м’яч на однаковій відстані для кожної з команд | За командою перший учасник підіймає м’яч, призначений своїй команді, з підлоги та передає його учаснику, який стоїть за ним.  Учасник команди, який замикає колону, отримує м’яч і запускає його по землі між ногами учасників своєї команди в напрямку до початку строю, а сам одночасно рухається вздовж колони до її початку.  Під час прокатування м’яча підлогою, кожен з учасників команди має право спрямовувати його.  Перший учасник колони ловить м’яч і передає в руки учаснику, який віддав цей «пас» та завершує рух від кінця колони до її початку.  Цей учасник очолює колону спиною до неї і знову передає м’яч.  Все повторюється.  Естафета закінчується, коли учасник, який починав її в команді, віддає пас, повертається в голову колони, отримує м’яч і підіймає його над головою. | Перемагає команда, яка першою завершила естафету |
| 5. | Не спіши, щоб встигнути | -повітряні кульки – 3 штуки на команду;  -маркер розвороту | Команди розташовуються на старті/фініш. У першого учасника в руках – повітряна кулька | За командою учасник стартує і рухається вздовж лінії руху до точки розвороту, підштовхуючи кульку однією рукою, огинає точку розвороту та повертається на старт/фініш.  Заборонено тримати кульку. Дозволено лише штовхати.  На старті/фініші учасник передає кульку наступному члену команди і все повторюється.  Естафета закінчується, коли останній учасник команди перетинає лінію фінішу. | Перемагає команда, яка першою завершила естафету |