

**Конспект открытого урока  
по физической культуре в 8 классе**

**Правила самоконтроля. Передача мяча сверху двумя руками (преподаватель Кудяев К.Ч).**

**Цель урока:** Совершенствовать технику передачи мяча сверху двумя руками, осуществлять правила самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

**Задачи урока:**

**предметные:**

- Совершенствовать технику передачи мяча сверху двумя руками, сформировать навыки владения техникой игры в волейбол.
- Совершенствовать умения выполнять комплекс упражнений типа "зарядки".
- Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координационные способности.

**метапредметные:**

- Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям.
- Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности.

**личностные:**

- Воспитывать нравственные, интеллектуальные, волевые качества.
- Формировать знания и умения, выполнять самоконтроль для умения контролировать самочувствие.
- Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, силу воли, дружелюбие.

**Тип урока:** *урок предметных ЗУН*

**Условия проведения:** спортивный зал.

**Материально-техническое обеспечение:** волейбольные мячи, конусы, свисток, ноутбук.

**1. Вводно-подготовительная часть.**

**Цель:** обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки.

**1.1. Организационный момент.**

**Задачи:**

1. Начальная организация обучающихся.
2. Создание целевой установки на уроке.

<p>3. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности.</p> <p>4. Регулирование эмоционального состояния, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия учителя и обучающихся.</p> <p>5. Психологическая настройка на предстоящую работу.</p>				
Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ	УУД
<p>Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды), ставит задачи, раскрывает содержание урока.</p>	<p>Строятся в одну шеренгу. физорг класса сдает рапорт о готовности к уроку. Внимательно слушают, задают вопросы.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Строчная стойка: пятки вместе, носочки врозь, подбородок приподнят, видеть грудь 4 человека, правое ухо чуть выше левого.</p>	<p><b>Регулятивные УУД:</b> Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.</p>
<p>Демонстрация волейбольного мяча. <i>Что это?</i> <i>Какой?</i> <i>В какую игру мы играем этим мячом?</i> <i>Какие виды передач вы знаете?</i> <i>С какой передачей мы с вами уже работали?</i> <i>Над каким приёмом мы будем работать на уроке?</i> (Демонстрация передачи мяча сверху двумя руками учителем). <i>Что мы должны выполнять во</i></p>	<p><i>Мяч.</i> <i>Имеет сферическую форму, весом 260 гр.</i> <i>Волейбол.</i>  <i>Верхняя передача мяча.</i>  <i>Проводить</i></p>	<p>1 мин.</p>	<p>Включить в деятельность обучающихся.</p>	<p><b>Познавательные УУД:</b> Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. <b>Личностные УУД:</b> Умения организовывать</p>

<p><b>время работы, чтобы не навредить нашему организму?</b>  Озвучивается тема урока: "Правила самоконтроля. Передача мяча сверху двумя руками".</p> <p><b>Давайте сформулируем цели на урок?</b></p> <p>Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания в технике передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>На первом этапе урока измерим ЧСС.</p>	<p>самоконтроль своему организму.</p> <p>Самоконтроль</p>			<p>собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.</p>
<p style="text-align: center;"><b>1.2. Разминка.</b></p> <p><b>Цель:</b> обеспечение мотивации и принятие обучающимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Всесторонняя подготовка организма обучающихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата).</li> <li>2. Подготовка группы мышц плечевого пояса, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока.</li> <li>3. Обеспечение решения специфических задач основной части урока: <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствовать ЗУН в технике верхней передачи мяча;</li> <li>• совершенствование комплекса упражнений типа "зарядки";</li> <li>• развивать физические качества: быстроту, выносливость, координационные способности;</li> <li>• формирование установки обучающихся на активную познавательную деятельность.</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевые упражнения (построения, перестроения, повороты).</li> <li>• различного рода передвижения: на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, другими</li> </ul>				

способами.

- Специальные беговые и прыжковые упражнения.
- Подготовительные упражнения.
- Упражнения на развитие подвижности суставов, быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств.
- Общеразвивающие упражнения в движении.

**Критерии результатов:** готовность обучающихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний, ЧСС.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ	УУД
Организует выполнение строевых упражнений (команд). Разновидности ходьбы: - на носках (пятках); - вращение мяча пальцами вверх, вниз в сторону; - выпадами на каждый выпад коснуться мячом пола впереди стоящей ноги; - выпадами, передача мяча под ногой с руки на руку на каждый выпад.	Выполняют команды. У каждого ученика мяч в руках: мяч держать двумя руками у груди. Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами. Мяч в руках. Бег в колонне, дистанция шага. Мяч держать на уровне таза.	1 мин.	Команды: "становись!", "равняйся!", "смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!"	<b>Регулятивные УУД:</b> Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.
Разновидности бега: - лицом вперёд; - с захлестыванием голени; - с высоким подниманием бедра, коленями касаться мяча; - бег спиной вперёд.		2 мин.	В ходьбе выполняются упражнения фронтально, беговые поочередно. Во время проведения упражнений следить за осанкой.	

<p>Общеразвивающие упражнения с волейбольными мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание с руки на руку (по дуге);</li> <li>- сгибание рук в локтевых суставах (к груди и обратно);</li> <li>- выпрямление рук вперед и обратно к груди;</li> <li>- поднять руки вверх, согнуть локти, опустить, вернуть руки в исходное положение;</li> <li>- мяч за голову, наклоны туловища влево, вправо;</li> <li>- мяч за голову, наклоны туловища вперед;</li> <li>- мяч перед грудью, приседания.</li> </ul> <p>Упражнения в парах:</p> <p>передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- левой;</li> <li>- правой;</li> <li>- двумя руками сверху;</li> <li>- двумя сверху в прыжке с отскоком об пол.</li> </ul>	<p>По окончании проведения разминки, 2 обучающихся проводят измерения ЧСС после полученной нагрузки. Самоконтроль за физиологическим состоянием .</p>	<p>4 мин.</p>	<p>Разминка выполняется фронтально.</p>	<p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.</li> </ul>
--	---	---------------	---	---

## 2. Основная часть.

**Цель:** обеспечение активной учебной работы обучающихся для получения теоретических и практических знаний на основе учебной программы А.П.Матвеева "Физическая культура 5-9 классы" в процессе урока.

### Задачи:

1. Совершенствовать ЗУН в технике передачи мяча сверху двумя руками.
2. Совершенствовать ЗУН в осуществлении самоконтроля ЧСС.
3. Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координационные способности.
4. Воспитывать чувство товарищества, коллективизма.

### Средства:

- различные виды нижней подачи мяча.
- разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение поставленных задач.
- основные, подводящие и подготовительные упражнения общей и специальной физической подготовки.
- подвижная игра.

### Критерии результативности:

- активные действия обучающихся и овладения способами действий.
- правильность и точность описания выполнения упражнения, умение выполнять передачу мяча сверху двумя руками.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ	УУД
Индивидуальная работа с мячом.	Отрабатывают передачу мяча сверху двумя руками.	3 мин.		<b>Регулятивные УУД:</b> Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно

				инструкции.
Работа в парах. Построение. Расчёт на 1-2. Деление на две шеренги. Образование пар.	Отрабатывают верхнюю и нижнюю передачу мяча.	4 мин.	Расстояние между обучающимися - 4 метра.	
И.П. две шеренги. Образовать 2 круга. Учебная игра "Мяч в воздухе". Верхняя передача мяча с водящим в круге.  Проверка ЧСС .	какая из команд сделает больше волейбольных передач и не уронит мяч. 	5 мин.	Правильное выполнение техники верхней передачи. Потерявший мяч отжимается 2 раза.	<b>Коммуникативные УУД:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формируем умение слушать и понимать других.</li> <li>• умение работать в паре и группе.</li> </ul> Обсудить ход предстоящей разминки. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе в парах, так и учителем.
Нижняя прямая подача мяча через сетку.	Осуществляют подачу через сетку.	4 мин.	Следить за техникой исполнения.	<b>Познавательные УУД:</b> - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.
Общее построение. Расчет на 1-2. 1, 2 номера играют в "Волейбол" через	Игра через сетку в Волейбол".	15 мин.	Расстановка игроков,	<b>Регулятивные УУД:</b> Анализировать и объективно

<p>сетку. (судья - ученик). Каждая команда проходит теоретическую подготовку по самоконтролю (заслушиваются дети, которые проводили измерения). Консультирует учитель.</p>			<p>перемещение игроков по площадке, во время игры комментировать свои ошибки. Использовать жесты судей.</p>	<p>оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.</p>
--	--	--	---	--

### 3. Заключительная часть.

**Цель:** приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.

**Задачи:**

1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц.
2. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности).
3. Снижение активности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы.
4. Подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности обучающихся.
5. Организованное завершение занятия.

**Средства:**

- Строевые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Игровые задания на внимание и на координацию.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ	УУД
Организует построение обучающихся.	Строятся в одну шеренгу.	30 сек.		
Проверка ЧСС.	Проверка ЧСС	30 сек.		
Проводит упражнения на восстановление и расслабление	Выполнение упражнений на	1 мин.	Строго соблюдать методические	<b>Познавательные УУД:</b> - представлять физическую

<p>организма.</p>	<p>восстановление дыхания:  1. И.П. - о.с., руки в стороны - вверх.  1-3 - полунаклон вперед, спина круглая, руки вперед - вниз - выдох;  4-5 пауза;  6-8 вдох. вернуться в и.п.  2. И.П. - о.с, руки на пояс.  1-2 - голову вниз, локти вперед - выдох;  3-4 - поднять голову, отвести локти назад - вдох.  Выполнить 3-4 раза.  3. И.П. - о.с, руки вверх.  1 - наклон вправо, выдох;  2 - и.п., вдох;  3-4 - то же влево.</p>		<p>рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания.</p>	<p>культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.</p>
<p>Организация повторного измерения ЧСС.</p>	<p>Проверка ЧСС</p>	<p>30 сек.</p>		
<p><b>Рефлексия.</b>  Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось?</p>	<p>Обучающиеся анализируют свою работу.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Отметить лучших ребят.</p>	

<p>Необходимо ли нам на уроках физической культуры использовать цифровые лаборатории для проведения самоконтроля своего физического и физического состояния?</p> <p>Оцените свою работу на уроке.</p> <p>Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать).</p>				
<p><b>Д/здание:</b> придумать по одному упражнению с волейбольным мячом.</p>		30 сек.		
<p><b>Учитель благодарит обучающихся за урок.</b></p>	<p>Все организованно покидают спортивный зал.</p>			