**МКОУ «Андийская СОШ №2» Ботлихского района РД**

Конспект открытого урока по физической культуре

на тему:

**«Совершенствование и учёт выполнения технических приёмов волейбола»**

в 7 классе.

Подготовил:

учитель физической культуры

Гаджиев Арсен Будаевич.

**План-конспект урока** **по физической культуре**

**в 7 классе** **на тему**

**«Совершенствование и учёт выполнения технических приёмов волейбола»**

**Тема урока**. «Совершенствование и учёт выполнения технических приёмов волейбола»

**Дата проведения**.

**Тип урока.**Комбинированный

**Технологии урока.**Дифференцированного обучения двигательным действиям, здоровьесберегающие технологии**,**информационно-коммуникационные технологии.

**Цель урока**. Создание условий для совершенствования навыков выполнения различных технических приемов волейбола

**Задачи.**

I. *Образовательные*: совершенствовать приём мяча сверху; провести учёт выполнения нападающего удара.

II. *Оздоровительные и развивающие*: организовать здоровьесберегающую деятельность: формировать правильную осанку; развивать силу мышц рук и брюшного пресса; развивать быстроту реакции и координацию движений;

III. *Воспитательные:* организовать взаимный контроль в совместной деятельности, посредством учета интересов сторон и сотрудничества, воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку.

**Планируемые образовательные результаты.**

- *предметные:* представления о способах передачи мяча, приема мяча, нападающего удара, способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательно и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей здоровья и физической подготовленности, способность формулировать цели и задачи занятия, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- *личностные:* формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, умение использовать ценности физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании, способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- *метапредметные*: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств, уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности, добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

**Условия проведения**: спортивный зал, оборудованный для проведения спортивных игр

**Материально- техническое обеспечение**: оборудование для просмотра видеоматериала и презентации, учебные карточки, маты, скамейка, волейбольная сетка, волейбольные мячи по количеству занимающихся, набивные мячи, секундомер, свисток

**План урока**

1. Вводно-подготовительная часть (12 мин)

1.1. Организационный момент

1.2. Разминка

2. Основная часть (25 – 30 мин)

3. Заключительная часть (5 мин)

3.1. Подведение итогов урока

3.2. Домашнее задание

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание деятельности** | **Дозирование нагрузки** | | **Организационно- методические указания** |
| **I. Вводно-подготовительная часть** | | | |
| 1. Организовать учащихся к уроку  1) Построение, приветствие. 2) Ответ на проблемный вопрос: «От каких основных действий игрока зависит успех игры в волейбол»  3) психологический настрой детей на предстоящее занятие; 4) проверка пульса  2. Подготовить запястные, коленные и голеностопные суставы к работе в  основной части урока  **Ходьба** 1) на носках, руки вверх, вращения кистями; 2) на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями; 3) на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя – и.п.;  4) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх; 5) перекатом с пятки на носок, левая рука вверху, правая внизу,  3. Подготовить организм  учащихся к работе в основной части урока.  **Перестроение**для бега в движении.  **Бег** по кругу во встречных колоннах в чередовании с ходьбой в полуприседе, скрёстным бегом, семенящим бегов в конце.  **Ходьба** с выполнением дыхательных упражнений и получением набивных мячей.  4. Развивать внимание, укреплять мышцы рук, ног, брюшного пресса и спины.  **ОРУ с набивными мячами**  1. Броски мяча двумя руками из-за головы.  2. Броски мяча правой рукой. 3. Броски мяча левой рукой.  4. Один выполняет броски мяча над собой (имитация передачи над собой), партнёр передвигается на пальцах рук по кругу.  5. Приседания с мячом в вытянутых вперёд руках и броски партнёру при вставании (имитация приёма мяча снизу).  6. Перенос ног над мячом с упором сзади.  7. Прыжки с доставанием мяча (имитация блока).                        **Подсчёт пульса**. Сравнение с начальным значением. **Замена набивных мячей** на волейбольные - один на пару в I отделении, один на четвёрку – во II отделении.  5. Подготовка  мест занятия | 20 сек  30 сек  40 сек 10 сек              по 4 об. 0,5 круга по 4 об. 0,5 круга    0,5 круга      0,5 круга    0,5 круга      15 сек    2 мин      40 сек      6 мин    по 10 бросков  по 8 бросков по 8 бросков  20 – юноши 2 круга  по 10 раз    по 10 раз    по 10 раз  1 мин | Проверка наличия формы Формы организации: поточная, в парах, по отделениям, индивидуальная.        Считать за 6 сек, умножить на 10. каждый ученик запоминает свою цифру.  Влево, вправо.  Восьмёркой  Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения.  Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.    Команда юношам: «Кругом!»  юноши бегут по кругу в быстром темпе.  Сигнал к смене бега подаётся голосом.   Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить наклон, одновременно выдыхая ртом со звуком У-У-Х! выдох должен быть длиннее вдоха.  Предварительно, для выполнения ОРУ, разделить класс на пары, встать навстречу друг другу поперёк зала в 3-х метрах друг от друга. Юноши получают н/м 2кг  Акцентировать внимание учащихся на движение кистей, включать в работу мышцы брюшного пресса, мяч провожать прямыми руками. Рука прямая, хлёсткое движение кисти; нога, противоположная бросающей руке выставлена вперёд.  Следить за положением пальцев на мяче, углом сгибания рук в локтевых суставах, наклоном головы. Бросок выполнять за счёт согласованной работы ног и рук, вперёд не наклоняться, провожать мяч прямыми руками от плеча. Сесть навстречу друг другу, стопы с разных сторон мяча; перенос выполнять поочерёдно, ноги прямые. Партнёр с мячом стоит на скамейке; кисть при касании напрягать, пальцы раздвинуть. Вести контроль над выполнение упражнений словесно и индивидуально,  I отделение – не имеющие навыка владения волейбольным мячом; II отделение – учащиеся, имеющие навык и посещающие волейбольную секцию. | |
| **II. Основная часть** | | | |
| 1. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу.   I отделение Передачи мяча в парах сверху и снизу с выходом под мяч.  II отделение  Передачи мяча во встречных колоннах с последующим перемещением в противоположную колонну.  2. Совершенствовать нападающий удар.   1. I отделение В парах: один выполняет нападающий удар без прыжка с собственного подбрасывание, партнёр принимает мяч снизу.  II отделение  В тройках: один принимает мяч и направляет его поочерёдно партнёрам; два партнёра выполняют нападающий удар без прыжка по летящему мячу.  2. I отделение Нападающий удар с трёх шагов разбега по неподвижному мячу.  II отделение  Нападающий удар по летящему мячу со второй передачи после 3-5 шагов разбега      3. Подсчёт пульса.  3. Провести учёт выполнения нападающего удара.  Напомнить учащимся зачётные требования: - полная координация удара; - соблюдение ритма шагов  разбега;  - кистевой удар прямой рукой. Принимать зачёт во II отделении, I отделение продолжает совершенствовать нападающий удар.  Принимать зачёт в I отделении, II отделению дать упражнения для развития внимания, быстроты реакции и координационных способностей. | 4 мин              5 мин          6 мин          10 сек  30 сек    5 мин      5 мин | | Назначить ответственных в каждом отделении. Второму отделению дать задание вести само- и взаимоконтроль. В I отделении контроль учителя над выполнением упражнений, обращать внимание учащихся на ошибки, своевременно исправлять их. Чередовать высоту верхней передачи. Своевременно определять способ передачи. Меняться ролями после выполнения 10 ударов. Акцентировать внимание на движении руки, положении кисти на мяче, добиваться хлёсткого удара расслабленной кистью. Во время выполнения учащимися задания, натянуть сетку.    Мяч держит учитель, затем назначенный учителем ученик (можно привлечь учащегося, освобождённого от занятий в основной группе). Объяснить, как определять высоту мяча для учащихся, разного роста. Связующими назначить двух учащихся, умеющих выполнять стабильную и точную передачу. После 8-10 передач меняться..  После выполнения удара, выполнить 10 ударов в пол, стоя на коленях на матах напротив стены.              Учащийся сам определяет допущенные ошибки (если таковые встречаются), затем учитель оценивает выполнение нападающего удара. Используем самооценку и взаимооценку |
| **III. Заключительная часть** | | | |
| 1. Восстановление дыхания, снижение ЧСС   1) Построение в шеренгу, под-счёт пульса; 2) Релаксация: «представьте себя на берегу моря, светит солнце вам приятно, вы не чувствуете усталости, вы бодры и полны сил. С таким же чувством вы сейчас пойдёте на следующий урок, где будете также активно и качественно работать и получать знания» 3) Подведение итогов урока;  4) Рефлексия: - всем ли понятны критерии оценки? - все ли согласны с выставленными отметками? - чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону в выполнении волейбольных упражнений? - у кого-то появился интерес к волейболу? - выполнены нами поставленные задачи?  5) Домашнее задание  - Составить сообщение на тему «Основные технические приемы волейбола» (по желанию)  - Подготовка к тестированию: поднимание туловища - 20-30 раз, подтягивания (м) – 8 раз, сгибание рук в упоре лежа (д) – 10 раз, наклоны вперёд с доставанием пола кистями.  2. Организованное завершение урока  Организованный уход из зала | 20 сек  30 сек        1 мин    1 мин        1 мин | | Сравнить полученные значения ЧСС с начальными.  Закрыть глаза, расслабиться, выполнить полный вдох и медленный протяжный выдох.      Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность; отметить организацию работы по отделениям, зачитать выставленные отметки.      Подготовка к тестированию выполняется в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья учащихся.    Учащиеся убирают на место мячи, маты, набивные мячи. |

**Самоанализ урока**

**«Совершенствование и учёт выполнения технических приёмов волейбола»**

7 класс

**1. Внешние связи урока.**

Данный урок проводится в разделе «Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры» в программе 7 класса. В ходе его систематизируются знания и отрабатываются умения, полученные на предыдущих уроках данного раздела. Происходит также оценка умений выполнения ряда технических приемов игры в волейбол. Закладываются предпосылки для командной игры на последующих уроках.

**2. Характеристика триединой цели урока с опорой на характеристику класса.**

Учащиеся 7 класса разные по уровню физического развития, темпераменту, характеру, здоровью.

**Цель урока**. Создание условий для совершенствования навыков выполнения различных технических приемов волейбола

**Задачи.**

I. *Образовательные*: совершенствовать приём мяча сверху и снизу; провести учёт выполнения нападающего удара.

II. *Оздоровительные и развивающие*: организовать здоровьесберегающую деятельность: формировать правильную осанку; развивать силу мышц рук и брюшного пресса; развивать быстроту реакции и координацию движений;

III. *Воспитательные:* организовать взаимный контроль в совместной деятельности, посредством учета интересов сторон и сотрудничества, воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку.

Цель и задачи урока поставлены в соответствии с требованиями системно-деятельностного подхода и направлены на формирование всех групп планируемых результатов в рамках ФГОС ООО.

**3. Характеристика замысла урока. Характеристика этапов урока.**

В основе структуры урока лежит алгоритм работы, который включает в себя постановку целей и задач урока, деятельность на уроке, оценку результата деятельности и выводы. В соответствии с этим в уроке выделены следующие этапы:

1). Вводно-подготовительная часть - организованное начало урока, определение темы, цели и задач урока, целеполагание, мотивация учебной деятельности, подготовка организма учащихся к работе в основной части урока в соответствии с поставленными задачами. (12 мин)

2). Основная часть - выполнение заданий, обсуждение результатов и применения умений в жизненных условиях, характеристика выполнения и освоения упражнений, сдача зачетных упражнений. (25 – 30 мин)

3). Заключительная часть - проведение самоанализа деятельности, взаимоанализ, рефлексия, обсуждение домашнего задания. (5 мин).

Каждая из структурных частей урока соответствовала своему назначению. Учебный материал был подобран с учетом возрастных возможностей, уровня физического развития и обученности учащихся.

Этапы урока выстроены в единую логическую цепочку согласно требований к проведению уроков физической культуры. В ходе урока использовались фронтальная, и ролевая работа в микрогруппах (парах). При разработке заданий, а также в ходе их выполнения учитывались особенности развития и состояния здоровья учащихся. При организации работы в парах один из учеников выступает в роли учителя, затем меняются ролями.

Для проведения урока были созданы благоприятные эмоциональные и материально-технические условия. Средства обучения подобраны в соответствии с темой, целью, задачами и формой проведения урока: маты, волейбольные мячи, набивные мячи, мультимедийная презентация.

Результаты деятельности учащихся на уроке удовлетворительные, они могут осмысленно воспроизводить изучаемый материал, понимают важность изучаемых двигательных действий, находят взаимосвязь как внутрипредметную между разными видами спорта, так и межпредметную: связь с физикой (связи между действием силы и положением тела), биологией (работа различных групп мышц), ОБЖ (соблюдение правил ТБ) и др.

Учащиеся устанавливают связь между ранее изученным материалом и материалом данного урока, что помогает им достигать более высоких результатов при сдаче зачетных упражнений.

На уроке удалось решить поставленные задачи, достичь цели и избежать при этом перегрузки учащихся. Плотность урока достаточная и соответствует оптимальной плотности данного типа урока. Данная форма проведения урока развивает у учащихся навыки взаимодействия в микрогруппах, что очень важно для сплочения команды (как волейбольной так и классного коллектива).

Рефлексия показала, что урок цели достиг, общий эмоциональный фон учащихся положительный, отношение к данному уроку и к физической культуре в целом также положительно; учащиеся проявили достаточно высокий уровень мотивации к изучаемой теме.

Домашнее задание дифференцировано по сложности, имеется задание по выбору учащихся.

В целом, урок соответствует требованиям системно-деятельностного подхода, использованы современные образовательные технологии. Урок нацелен на формирование различных универсальных учебных действий. Используются разнообразные формы работы с учащимися, знания актуализированы, учителем формируется мотивация не только к получению новых знаний, но и к формированию основ здорового образа жизни учащихся.