

## План - конспект

### открытого урока по физической культуре в 8 классе по ФГОС

**Разработан учителем физической культуры:** Жаркова С. Ю. **Класс:** 8«А»

**Дата проведения:** 17.10.2018г

**Тема:** «Развитие основных двигательных способностей на уроках физической культуры в 8х классов». Закрепление элементов ритмической гимнастики в музыкальном сопровождении».

**Цель:** совершенствование знаний и умений двигательных навыков. Обновление двигательной памяти путем повторения полученных навыков и умений, создание условий для самостоятельного развития физических качеств.

#### **Задачи:**

Образовательные: 1. Совершенствование ранее изученных элементов. Работа по станциям.

2. Комплексно развивать координацию, силу, скорость, выносливость и ловкость.

Оздоровительные: 3. Укрепление здоровья, содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

Воспитательные: 4. Содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект. Формирование потребностей к ЗОЖ, осознанного отношения к необходимости к занятиям физическими упражнениями.

**Тип урока:** урок формирования навыков и умений.

**Методы урока:** фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, игровой, соревновательный.

**Используемые технологии:** здоровьесберегающая, ИКТ-технология, метод учебного проекта, метод проблемного обучения.

**Место проведения:** спортивный зал МБУ «Лицей №67».

**Инвентарь:** маты, скакалки, обручи, гантели, баскетбольные и волейбольные мячи, дартс, бадминтонные и теннисные ракетки, учебные карточки, гимнастические маты, скамейки гимнастические, скакалки, теннисные мячи, кегли, волейбольные мячи.

**Присутствовали:** Заместители директора по УВР: Н.Н. Минникова, руководитель МО С.С. Кадачигова, учитель физической культуры А.В.Самохин.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
<p><b>Подготовительный(15минут)</b></p> <p><b>1.Построение</b>            -Какие качества развивает физическая культура?            -Как вы думаете, зачем человеку необходимо делать утреннюю гимнастику?            - Какие физические качества развиваются на гимнастике.            «Для чего мы тренируемся?»  <a href="http://www.nofollow.ru/video.php?c=R1Zt3gICmXo">http://www.nofollow.ru/video.php?c=R1Zt3gICmXo</a></p> <p><b>2. Ходьба</b> - на носках, на пятках, на внешней стороне</p>	<p>Подвести учащихся к задачам урока, настроить на урок. Обратить внимание на внешний вид.</p> <p><b>Информационная технология.</b></p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Подготовить организм</p>	<p>Формирование интереса.            Установить роль разминки при подготовке организма к занятию с предметами.</p> <p><b>Здоровьесберегающая технология.</b></p>	<p>Формирование интереса.            Активное участие в диалоге с учителем.</p>	<p>Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя.            Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки.</p> <p>Освобождённые, работают с тестом по пройденному материалу.            (приложение)</p> <p><b>Личностно-ориентированная</b></p>

<p>стопы, на внутренней, в полуприсяди, в низком присяди.</p> <p><b>3. Бег.</b></p> <p><b>4. Перестроение в три шеренги.</b></p> <p><b>5. ОРУ на месте.</b></p> <p>Упражнения для головы.</p> <p>Упражнения для рук.</p> <p>Упражнения на туловище.</p> <p>Упражнения на ноги.</p> <p><b>Основной (20 мин)</b></p> <p>Работа по станциям:</p> <p><b>1. Маты – упражнения на пресс</b></p> <p>Поднимание туловища-15раз</p> <p>Поднимание ног за голову-15раз</p> <p>Отжимания-10 раз</p>	<p>занимающихся к работе в основной части урока.</p> <p>Выбрать лучшего для проведения разминки.</p> <p>При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений учеником.</p> <p>Разделить учащихся на пары. Выбор главного.</p> <p><b>Технология группового обучения.</b></p> <p>Показ и рассказ станций. На каждой станции карточки с упражнениями и</p>	<p>Уточнить влияние разминки на все группы мышц.</p> <p>Правильное и сознательное выполнение упражнений.</p> <p>Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p> <p>Определять степень утомления организма во время учебной деятельности</p> <p>Умение организовать собственную деятельность.</p> <p>Умение распознать и называть двигательное действие.</p>	<p>Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению ошибок.</p> <p>Самостоятельно выстраивают работу с помощью памятки и инструкций учителя.</p> <p>Сознательное выполнение</p>	<p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов.</p> <p>Умение сосредоточиться для достижения цели.</p> <p>Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе и на жизненный опыт.</p>	<p><b>технология.</b></p> <p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками, так и с учителем.</p> <p>Умение работать в парах.</p> <p>Умение договариваться и взаимодействовать в совместной деятельности со</p>
--	---	---	--	---	--

<p><b>2. Гантели</b></p> <p>Сведение –разведение рук - 10раз</p> <p>Сгибание –разгибание рук -10 раз</p> <p>Поднимание –опускание рук- 10 р.</p>	<p>дозировкой.</p> <p>Напомнить технику безопасности при работе на станциях.</p> <p>Развести учащихся по станциям.</p>	<p>Понимание необходимости физических упражнений для здоровья.</p> <p>Умение проявлять дисциплинированность.</p>	<p>определенных упражнений.</p> <p>Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя.</p>	<p>Умение выделять необходимую информацию</p>	<p>сверстниками.</p> <p><b>Коммуникативная технология.</b></p>
<p><b>3. Большие мячи</b></p> <p>Прыгать на мячах.</p> <p>Катаемся на животе, спине.</p>	<p>Работа по 2-3мин на станции.</p> <p>По свистку переход по кругу на следующую станцию.</p>	<p>Умение проявлять дисциплинированность.</p> <p>Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности.</p>	<p>Умение технически правильно выполнять упражнение.</p>		<p>Умение находить общий язык в коллективе.</p>
<p><b>4. Дартс</b></p> <p>Выполнение по 3х3 захода.</p>			<p>Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.</p>		
<p><b>5. Скакалка</b></p> <p>Прыжки в вперед 30 раз</p> <p>Прыжки назад -30 раз</p> <p>Прыжки скрестно-30раз</p>	<p>Проследить за спорт. инвентарём на станции. аккуратно оставить на месте работы.</p>		<p>Осуществляют самоконтроль за состоянием своего</p>		<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.</p>
<p><b>6. Волейбольные мячи</b></p> <p>Передача верхняя</p> <p>Передача нижняя</p>	<p>Переход со станции на станцию проходит</p>				

<p><b>7. Теннисные ракетки</b></p>	<p>в медленном шаге.</p>		<p>организма.</p>		
<p>Набивание т. мяча на ракетке.</p>	<p>Учитель</p>				
<p>Набивание т. мяча от стены</p>	<p>находится на</p>		<p>Умение</p>		<p>Взаимодействи</p>
<p><b>8.Обруч</b></p>	<p>станции – дартс и</p>		<p>сосредоточиться</p>		<p>е со</p>
<p>Крутим на талии, руке, шее.</p>	<p>подает дротики.</p>		<p>для достижения</p>		<p>на принципах</p>
<p><b>9. Маты</b></p>	<p>Весь зал в поле</p>		<p>цели.</p>		<p>взаимоува-</p>
<p>Кувырки, мостик, ст. на</p>	<p>зрения.</p>		<p>Умение собраться,</p>		<p>жения и</p>
<p>лопатках, коробочка.</p>	<p>Помогает и</p>		<p>настроиться на</p>		<p>взаимопомощи</p>
<p><b>10. Баскетбольные мячи</b></p>	<p>поясняет при</p>		<p>деятельность</p>		<p>Внимательное</p>
<p>Ведение правой, левой рукой,</p>	<p>возникших</p>		<p>Осуществлять</p>		<p>отношение к</p>
<p>с павой на левою.</p>	<p>вопросах.</p>		<p>самоконтроль,</p>		<p>собственным</p>
<p><b>11.Бадминтон</b></p>	<p>Учащиеся</p>				<p>переживаниям</p>
<p>Игра в паре.</p>	<p>проходят полный</p>		<p><b>Игровые</b></p>		<p>и</p>
<p><b>12. Резиновые мячи.</b></p>	<p>круг.</p>		<p><b>технологии.</b></p>		<p>переживаниям</p>
<p>Подбрасывание и ловля</p>	<p>Напомнить</p>	<p>Определять степень</p>			<p>соперников.</p>
<p>правой и левой рукой</p>	<p>правила игры.</p>	<p>утомления организма</p>			<p>Умение</p>
<p><b>Заключительный (10 мин.)</b></p>	<p>Технику</p>	<p>во время игровой</p>			<p>активно</p>
<p>1. Игра « Хвостик»</p>	<p>безопасности в</p>	<p>деятельности.</p>		<p>Обсуждают</p>	<p>включаться в</p>
<p>2. Подведение итогов урок.</p>					

<p>Просмотр видеоролика: «5 правил здорового образа жизни».</p> <p><a href="http://www.youtube.com/watch?v=1k93tLhIaUg">http://www.youtube.com/watch?v=1k93tLhIaUg</a></p> <p>Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия.</p> <p>Учитель задает вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кто сегодня старался выполнять поставленные задачи правильно поднимите правую руку на уровне плеча.</li> <li>- Кто соблюдал технику безопасности на уроке поднимите руку на уровне головы?</li> <li>- Кто работал дружно в группе, в команде поднимите руку вверх</li> <li>- оцените свою работу на уроке.</li> </ul> <p>Дать домашнее задание.</p> <p>Выставление оценок.</p>	<p>игре.</p> <p>Восстановить пульс, дыхание.</p> <p>Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила питания, тогда пищеварительная система будет хорошо работать!</p>	<p>Осознать нужность домашнего задания</p>	<p>Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя</p>	<p>работу на уроке.</p> <p>Оценивают свою деятельность.</p>	<p>коллективную деятельность.</p> <p>Умение применять полученные знания в организации режима дня.</p>
--	--	--	--	---	---

Директор

\_\_\_\_\_/К.А. Колосов/

МП

