

Технологическая карта урока по физической культуре.

Учитель: Горелов А.В.

Раздел: Спортивные игры

Тема: «Волейбол. Совершенствование и учёт выполнения ранее изученных технических приёмов волейбола. Передача мяча двумя руками с верху, приём мяча двумя руками снизу, нападающий удар одной рукой через сетку.».

Класс: 11А

Тип урока: Комбинированный

Цель: Закрепить ранее изученные приёмы; контролировать знания, умения, навыки, физическую нагрузку и развивать основные физические качества посредством волейбола.

Задачи урока:

Образовательные задачи (предметные результаты)

1. Совершенствовать передачу мяча сверху, передачу и приём мяча снизу двумя руками.
2. Закрепить выполнение прямого нападающего удара.
3. Продолжать укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

1. Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
2. Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).
3. Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок (регулятивное УУД).
4. Развивать умения выполнять связки на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

- 1.Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, работа в коллективе (самоопределение, личностные УУД).
- 2.Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).
- 3.Формировать сотрудничество в разных ситуациях, умение находить выходы из спорных ситуаций (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

Формы работы: фронтальная, поточная, групповая (в парах, в тройках при необходимости), индивидуальная.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, сетка, свисток.

Место проведения: спортивный зал №1

Проводящий: Горелов А.В.

Планируемые результаты

Личностные умения	Метапредметные умения	Предметные умения
<ul style="list-style-type: none"> - владение правилами поведения на уроке, правилами техники безопасности; - поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; - проявлять активность, самообладание; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь определять и формулировать учебную задачу; - уметь работать в группе, находить общий язык; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; - уметь формировать собственное мнение и позицию; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять комплекс ОРУ упражнений; - уметь отбирать упражнения с учетом предстоящей работы на уроке; - закрепление двигательного опыта; - совершенствование техники подачи и приёма мяча,

- развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, прыгучесть.	- формировать мыслительные операции по каждому из выполняемых элементов волейбола.	нападающего удара, защитных действий игры в волейбол.
--	--	---

Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Дозировка	Универсальные учебные действия
Подготовительная часть – 17 минут			

<p>Построение, приветствие. Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока, формы его проведения;предлагает учащимся сформулировать свои цели и задачи урока. Создает эмоциональный настрой на изучение и повторение материала, психологический настрой обучающихся на предстоящее занятие.</p>	<p>Слушают и обсуждают тему урока. Ставят свои цели и задачи урока.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; стремятся хорошо учиться, правильно идентифицируют себя с позициииученика.</p> <p>Коммуникативные: слушают собеседника, строят высказывания, излагают своё мнение.</p> <p>Регулятивные: принимают решения и осуществляют выбор в учебной и познавательной деятельности, умеют высказывать мнения по существу полученного задания.</p>
---	---	---------------	--

<p><u>Вопрос.</u> Ребята, какие элементы волейбола вы знаете?</p> <p>-Молодцы, ребята.</p> <p>- Сегодня мы будем с вами совершенствовать передачу мяча сверху, прием и передачу снизу двумя руками, отработаем прямой нападающий удар.</p> <p><u>Повторение правил ТБ на уроках волейбола</u></p> <p>Предлагает темп бега, подготавливающий организм к работе.</p> <p>Во время движения учащихся по кругу учитель находится в кругу или движется чуть с боку колонны, объясняя положение тела и подсказывая время.</p> <p>Во бега призывает следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.</p>	<p>Слушают вопросы учителя, отвечают, выполняют задания учителя.</p> <p>Актуализация знаний по ТБ</p> <p>Бег в равномерном темпе.</p> <p>Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания.</p> <p>Построение на боковой линии Расчёт 6,3,на месте</p> <p>ОРУ на месте без предметов 1.Вращение головы. И.П. –руки на поясе 1-4- вращение головы влево 1-4-вращение головы вправо</p>	<p>30 сек.</p> <p>3мин</p> <p>30сек.</p> <p>1 мин</p> <p>5мин.</p>	<p>Познавательные: извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта.</p> <p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывают успехи с усилиями, трудолюбием.</p> <p>Регулятивные:умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>
--	---	--	--

<p>Подает сигнал к смене бега на ходьбу голосом.</p> <p>Подсказывает как выполнять упражнения.</p> <p>Обращает внимание на плавность вращения, максимальную амплитуду вращения</p> <p>Следит за положением плеч и туловища: плечи вперед не наклонять, туловище держать прямо.</p> <p>Обращает внимание на глубину выпадов и перекатов.</p>	<p>2. Вращение кистей И.П. кисти рук в «замок» перед грудью 1-4 вращение кистей вправо 1-4 вращение кистей влево</p> <p>3. Вращение плеч. И.П. кисти рук к плечам 1-4 вращение вперед 1-4 вращение назад</p> <p>4. Повороты туловища. И.П. - руки за голову 1-3 поворот влево, 4-И.П., 1-3 поворот вправо, 4 И.П.</p> <p>5. Вращения туловищем. И.П. руки на пояс 1-3 вращение влево, 4-И.П., 1-3 вращение вправо, 4-И.П.</p> <p>6. Вращение колен И.П. - стопы вместе колени слегка полусогнуты, руками обхватить колени – 1-4 вращения влевую сторону, 1-4 в правую.</p> <p>7. Выпады И.П. руки на пояс 1-3 выпад левой, 4-И.П., 1-3 выпад правой, 4- И.П.</p> <p>8. Перекаты И.П. руки на пояс 1-3 выпад в сторону левой, 4-И.П., 1-3 выпад правой, 4- И.П.</p>	<p>1 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Познавательные: умеют правильно выполнять специально – беговые упражнения, умеют выполнять комплекс упражнений без предметов.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.</p>
---	---	-----------------------------	--

<p>Для выполнения подготовительных упражнений предлагает учащимся встать навстречу друг другу в 3-х метрах друг от друга.</p> <p>Показывает с помощью более подготовленного учащегося правильное выполнение упражнения.</p> <p>Акцентирует внимание обучающихся на движении кистей, включении в работу мышц брюшного пресса, призывает следить за положением пальцев на мяче, углом сгибания рук в локтевых суставах, наклоном головы; бросок выполнять за счёт</p>	<p>Возврат на исходную позицию расчёт на 1-2.Перестроение в колонну по два в движении для проведения подготовительных упражнений с волейбольными мячами</p> <p>Подготовительные упражнения с волейбольными мячами (в парах) Сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.</p> <p>1.Передача мяча двумя руками сидя.</p> <p>2. Передача мяча двумя руками стоя на коленях.</p> <p>3. Передача мяча двумя руками сверху и с низу стоя на ногах.</p> <p>.</p>		<p>Договариваются о распределении функций и ролей совместной деятельности.</p> <p>Выполняют учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности.</p> <p>Слушают, выполняют упражнения.</p>
---	---	--	--

<p>согласованной работы ног и рук, вперёд не наклоняться, провожать мяч прямыми руками от плеча.</p> <p>Ведёт контроль над выполнением упражнений, корректирует недочёты индивидуально, контролирует технику безопасности.</p> <p>Расправляет сетку.</p>			
<p>Основная часть (актуализация знаний, совершенствование техники приёма-передачи мяча двумя руками, прямого нападающего удара)– 21 мин.</p>			
<p>Показывает правильное выполнение упражнения.</p> <p>Контролирует выполнение упражнений, обращает внимание обучающихся на ошибки, своевременно исправляет их.</p>	<p>Актуализация полученных ранее знаний о передаче и приёме мяча двумя руками, прямом нападающем ударе.</p> <p>Выполняют упражнения по совершенствованию передач мяча сверху, передачи и приёма мяча снизу двумя руками (в парах), по совершенствованию прямого нападающего удара(в потоке) через сетку.</p>	<p>1 мин.</p> <p>7 мин.</p>	<p>Познавательные: Осуществляют актуализацию полученных ранее знаний, основываясь в том числе и на жизненном опыте.</p> <p>Познавательные:совершенствуют навыки в выполнении упражнений.</p>

<p>Обращает внимание на стойку волейболиста и положение рук при передаче мяча.</p> <p>Руки в плечевом суставе разгибаются полностью, пальцы и кисти рук как можно дольше сопровождают мяч</p> <p>Обращает внимание на то, что при приёме мяча руки вытянуты вперед, напряжены, кисти соединены вместе, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед. Встречное движение сначала начинают ноги, выпрямляясь в коленях, руки позже. Ноги после передачи выпрямляются, руки вытягиваются в направлении передачи. Обратить внимание на работу ног.</p>	<p>Меняются ролями поочередно.</p> <p>1. Броски в пол одной рукой с последующим приёмом отскочившего мяча двумя руками с верха и с низу в зависимости от отскока.</p> <p>2. Броски мяча правой рукой с последующим приёмом с низу.</p> <p>Акцентируют внимание на движении руки, положении кисти на мяче, добиваются хлёсткого броска расслабленной кистью.</p> <p>- держать мяч над собой, бросать с места и в движении вперёд-вверх 10 раз, затем передать мяч партнёру.- бросить мяч партнёру с отскоком от пола для приема двумя руками снизу.</p> <p>- один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следят за безопасностью друг друга.</p>
--	---	--------------	--

<p>Показывает и поясняет, что для прыжка вверх выполняется 2-3 шаговый разбег. Последний шаг самый большой и быстрый шаг. Одну ногу выносят вперед на пятку –стопорящее движение. Другую ногу подставляют так, чтобы стопы находились на одном уровне. В прыжке одновременно со взлетом делается замах правой рукой вверх-назад. Во время удара кисть накладывается на мяч сверху-сбоку. При ударе рука выпрямляется в локтевом суставе. После удара приземление, сгибая ноги.</p> <p>Выявляет типичные ошибки, корректирует их.</p>	<p>– приём передача мяча снизу двумя руками.</p> <p>Бросок одной рукой сверху и последующий приём мяча с низу в парах.</p> <p>- партнер делает бросок сверху, другой производит приём мяча.</p> <p>Передача мяча двумя руками с верху для последующего нападающего удара через сетку в потоке.</p> <p>- партнер делает передачу сверху из 2 а затем из 4 зоны, другой производит передачу для удара по мячу.</p>	<p>8 мин.</p>	<p>Коммуникативные: Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные: действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают подсказки учителя.</p>
--	--	---------------	--

Заключительная часть – 2 минуты			
<p>Подведение итогов. Оценивает работу обучающихся на уроке, их активность, самостоятельность.</p> <p>Рефлексия: Заминка</p> <p>Измерение пульса</p> <p>- чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону в выполнении волейбольных упражнений? - у кого-то появился интерес к волейболу? - выполнены ли нами поставленные задачи?</p> <p>Домашнее задание: повторить правила ТБ во время игры в волейбол.</p>	<p>Выстраиваются в шеренгу. Слушают комментарии и обобщения учителя.</p> <p>Замеряют самостоятельно ЧСС</p> <p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Проводят анализ результатов своей работы на уроке.</p> <p>Организованный уход из зала</p>	<p>30 сек.</p> <p>40 сек.</p> <p>15сек.</p> <p>10 сек.</p>	<p>Регулятивные: самооценка и взаимооценка результатов учебной работы, соотносят результаты с поставленной целью.</p> <p>Познавательные: Анализируют и делают выводы по результатам учебной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: Приходят к общему мнению и формулируют собственное мнение, обобщают пройденное.</p>

