

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

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

Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Дозировка	Универсальные учебные действия
<b>Подготовительная часть – 17 минут</b>			

<p>Построение, приветствие. Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока, формы его проведения; предлагает учащимся сформулировать свои цели и задачи урока. Создаёт 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><b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; стремятся хорошо учиться, правильно идентифицируют себя с позиции ученика.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушают собеседника, строят высказывания, излагают своё мнение.</p> <p><b>Регулятивные:</b> 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>- Сегодн я мы будем с вами совершенствовать передачу мяча сверху, прием и передачу снизу двумя руками, отработаем прямой нападающий удар.</p>	<p>Слушают вопросы учителя, отвечают, выполняют задания учителя.</p>		<p><b>Познавательные:</b> извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта.</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, техническим выполнением упражнений в движении.</p>	<p>Актуализация знаний по ТБ</p> <p><b>Бег</b> в равномерном темпе.</p> <p><b>Ходьба</b> с выполнением упражнений на восстановление дыхания.</p> <p><b>Построение на боковой линии</b></p> <p><b>Расчёт 6,3,на месте</b></p> <p><b>ОРУ на месте без предметов</b></p> <p><b>1.Вращение головы.</b></p> <p>И.П. –руки на поясе</p> <p>1-4- вращение головы влево</p> <p>1-4-вращение головы вправо</p>	<p>30 сек.</p> <p>3мин</p> <p>30сек.</p> <p>1 мин</p> <p>5мин.</p>	<p><b>Личностные:</b> осознают свои возможности в обучении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в обучении, связывают успехи с усилиями, трудолюбием.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>

<p>Подаёт сигнал к смене сбега 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><b>2. Вращение кистей</b> И.П. кисти рук в «замок» перед грудью 1-4 вращение кистей вправо 1-4 вращение кистей влево</p> <p><b>3. Вращение плеч.</b> И.П. кисти рук к плечам 1-4 вращение вперед 1-4 вращение назад</p> <p><b>4. Повороты туловища.</b> И.П.- руки за голову 1-3 поворот влево, 4-И.П., 1-3 поворот вправо, 4 И.П.</p> <p><b>5. Вращения туловищем.</b> И.П. руки на пояс 1-3 вращение влево, 4-И.П., 1-3 вращение вправо, 4-И.П.</p> <p><b>6. Вращение колен</b> И.П.- стопы вместе колени слегка полусогнуты, руками обхватить колени – 1-4 вращения влевую сторону, 1-4 в правую.</p> <p><b>7. Выпады</b> И.П.руки на пояс 1-3 выпад левой, 4-И.П., 1-3 выпад правой, 4- И.П.</p> <p><b>8. Перекаты</b> И.П.руки на пояс 1-3 выпад в сторону левой, 4-И.П., 1-3 выпад правой, 4- И.П.</p>	<p>1мин.</p>	<p><b>Познавательные:</b> умеют правильно выполнять специально – беговые упражнения, умеют выполнять комплекс упражнений без предметов.</p> <p><b>Регулятивные:</b>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><b>Подготовительные упражнения с волейбольными мячами (в парах) Сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.</b></p> <p>1. Передача мяча двумя руками сидя.      2. Передача мяча двумя руками стоя на коленях.      3. Передача мяча двумя руками сверху и снизу стоя на ногах.      .</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><b>Основная часть (актуализация знаний, совершенствование техники приёма-передачи мяча двумя руками, прямого нападающего удара)– 21 мин.</b></p>			
<p>Показывает правильное выполнение упражнения. 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><b>Выполняют упражнения по совершенствованию передачи мяча сверху, передачи и приёма мяча снизу двумя руками (в парах), по совершенствованию прямого нападающего удара(в потоке) через сетку.</b></p>	<p>1 мин.</p>	<p><b>Познавательные:</b> Осуществляют актуализацию полученных ранее знаний, основываясь в том числе и на жизненном опыте.</p> <p><b>Познавательные:</b>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 поочерёдно.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски в пол одной рукой с последующим приёмом отскочившего мяча двумя руками с верху и снизу в зависимости от отскока.</li> <li>2. Броски мяча правой рукой с последующим приёмом снизу.</li> </ol> <p>Акцентируют внимание на движении руки, положении кисти на мяче, добиваются хлёсткого броска расслабленной кистью.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу.</li> </ul>	<p>5 мин</p>	<p><b>Регулятивные:</b>принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> 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><b>Бросок одной рукой сверху и последующий приём мяча снизу в парах.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- партнер делает бросок сверху, другой производит приём мяча.</li> </ul> <p><b>Передача мяча двумя руками с верху для последующего нападающего удара через сетку в потоке.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- партнер делает передачу сверху из 2 а затем из 4 зоны, другой производит передачу для удара по мячу.</li> </ul>	<p>8 мин.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности.</p> <p><b>Регулятивные:</b> действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают подсказки учителя.</p>
--	---	---------------	--

<b>Заключительная часть – 2 минуты</b>			
<p>Подведение итогов. Оценивает работу обучающихся на уроке, их активность, самостоятельность.</p> <p>Рефлексия: Заминка</p> <p>Измерение пульса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону в выполнении волейбольных упражнений?</li> <li>- у кого-то появился интерес к волейболу?</li> <li>- выполнены ли нами поставленные задачи?</li> </ul> <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><b>Регулятивные:</b> самооценка и взаимооценка результатов учебной работы, соотносят результаты с поставленной целью.</p> <p><b>Познавательные:</b> Анализируют и делают выводы по результатам учебной деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Приходят к общему мнению и формулируют собственное мнение, обобщают пройденное.</p>

