

**Технологическая карта урока
физической культуры в 6 классе
учитель Воронова Т.В.**

Раздел программы: Спортивные игры. Волейбол.

Тема урока: Правила самоконтроля. Верхняя передача.

Цель урока: Совершенствовать технику верхней передачи мяча, осуществлять правила самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

Задачи урока:

предметные:

- Совершенствовать технику верхней передачи мяча, сформировать навыки владения техникой волейбола.
- 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 умение выполнять самоконтроль для здоровьесбережения.
- Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, силу воли, дружелюбие.

Тип урока: *урок предметных ЗУН*

Условия проведения: спортивный зал.

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

1. Вводно-подготовительная часть.

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

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, дежурный сдает рапорт о готовности класса к уроку. Внимательно слушают, задают вопросы.</p>	1 мин.	<p>Строевая стойка: пятки вместе, носки врозь, подбородок приподнят, видеть грудь 4 человека, правое ухо чуть выше левого.</p>	<p>Регулятивные УУД: 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. Что это? Какой? В какую игру мы играем этим мячом? Какие виды передач вы знаете? С какой передачей мы с вами уже работали? Над каким приёмом мы будем работать на уроке? (Демонстрация верхней передачи учителем). Что мы должны выполнять во время работы, чтобы не навредить нашему организму? Озвучивается тема урока: "Правила самоконтроля. Верхняя передача". Давайте сформулируем цели на урок?</p>	<p><i>Мяч. Имеет сферическую форму, весом 260 гр. Волейбол. Верхняя передача мяча. Проводить самоконтроль своему организму.</i></p>	1 мин.	<p>Включить в деятельность обучающихся.</p>	<p>Познавательные УУД: 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. Личностные УУД: Умения организовывать 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>Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания в технике верхней передачи мяча.</p> <p>На первом этапе урока измерим ЧСС.</p>	<p>Самоконтроль. Обучающихся производят измерения пульсометрии ЧСС.</p>			
<p>1.2. Разминка.</p>				
<p>Цель: обеспечение мотивации и принятие обучающимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.</p>				
<p>Задачи:</p>				
<p>1. Всесторонняя подготовка организма обучающихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата).</p> <p>2. Подготовка группы мышц плечевого пояса, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока.</p> <p>3. Обеспечение решения специфических задач основной части урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать ЗУН в технике верхней передачи мяча; • совершенствование комплекса упражнений типа "зарядки"; • развивать физические качества: быстроту, выносливость, координационные способности; • формирование установки обучающихся на активную познавательную деятельность. 				
<p>Средства:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения (построения, перестроения, повороты). • различного рода передвижения: на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, другими способами. • Специальные беговые и прыжковые упражнения. • Подготовительные упражнения. • Упражнения на развитие подвижности суставов, быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств. • Общеразвивающие упражнения в движении. 				
<p>Критерии результатов: готовность обучающихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний, ЧСС.</p>				
<p>Деятельность учителя</p>	<p>Деятельность обучающихся</p>	<p>Дозировка</p>	<p>ОМУ</p>	<p>УУД</p>
<p>Организует выполнение строевых упражнений (команд). Разновидности ходьбы: - на носках (пятках);</p>	<p>Выполняют команды. У каждого ученика мяч в руках: мяч держать двумя руками у груди. Следить за</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Команды: "становись!", "равняйся!", "смирно!", "вольно!",</p>	<p>Регулятивные УУД: Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить</p>

<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами. Мяч в руках. Бег в колонне, дистанция шага. Мяч держать на уровне таза.</p>		<p>"налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!"</p>	<p>возможности и способы их улучшения; Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.</p>
<p>Разновидности бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лицом вперёд; - с захлёстыванием голени; - с высоким подниманием бедра, коленями касаться мяча; - бег спиной вперёд. 		<p>2 мин.</p>	<p>В ходьбе выполняются упражнения фронтально, беговые поочередно. Во время проведения упражнений следить за осанкой.</p>	
<p>Общеразвивающие упражнения с волейбольными мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывание с руки на руку (по дуге); - сгибание рук в локтевых суставах (к груди и обратно); - выпрямление рук вперед и обратно к груди; - поднять руки вверх, согнуть локти, опустить, вернуть руки в исходное положение; - мяч за голову, наклоны туловища влево, вправо; - мяч за голову, наклоны туловища вперёд; - мяч перед грудью, приседания. <p>Упражнения в парах: передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - левой; - правой; - двумя руками сверху; - двумя сверху в прыжке с отскоком об пол. 		<p>4 мин.</p>	<p>Разминка выполняется фронтально.</p>	<p>Познавательные УУД: - 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.</p>

	По окончании проведения разминки 2 обучающихся проводят измерения ЧСС после полученной нагрузки. Самоконтроль за физиологическим состоянием .			
2. Основная часть.				
<p>Цель: обеспечение активной учебной работы обучающихся для получения теоретических и практических знаний на основе учебной программы "Физическая культура 5-9 классы" в процессе урока.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать ЗУН в технике верхней передачи мяча. 2. Совершенствовать ЗУН в осуществлении самоконтроля ЧСС. 3. Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координационные способности. 4. Воспитывать чувство товарищества, коллективизма. <p>Средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Критерии результативности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • активные действия обучающихся и овладения способами действий. • правильность и точность описания выполнения упражнения, умение выполнять верхнюю передачу мяча. 				
Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ	УУД
Индивидуальная работа с мячом.	Отрабатывают верхнюю передачу мяча.	3 мин.		Регулятивные УУД: Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.
Работа в парах.	Отрабатывают верхнюю и	4 мин.	Расстояние между	

Построение. Расчёт на 1-2. Деление на две шеренги. Образование пар.	нижнюю передачу мяча.		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.	Коммуникативные УУД: <ul style="list-style-type: none"> • формируем умение слушать и понимать других. • умение работать в паре и группе. 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.	Познавательные УУД: - 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 "Пионербол" с элементами "Волейбола" через сетку. (судьи –ученики освобожденные от урока). Каждая команда проходит теоретическую подготовку по самоконтролю (заслушиваются дети, которые проводили измерения). Консультирует учитель.	Игра через сетку "Пионербол" с элементами Волейбола".	15 мин.	Расстановка игроков, перемещение игроков по площадке, во время игры комментировать свои ошибки. Использовать жесты судей.	Регулятивные УУД: Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.
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.				

<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 организма.	<p>Выполнение упражнений на восстановление дыхания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.П. - о.с., руки в стороны - вверх. 1-3 - наклон 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. 	1 мин.	Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания.	<p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

Организация повторного измерения ЧСС.	Проверка ЧСС	30 сек.		
<p>Рефлексия. Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось? Необходимо ли нам на уроках физической культуры проводить измерение ЧСС для самоконтроля своего физического и физического состояния? Оцените свою работу на уроке. Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать).</p>	Обучающиеся анализируют свою работу.	2 мин.	Отметить лучших ребят.	
Д/задание: придумать по одному упражнению с волейбольным мячом.		30 сек.		
Благодарит обучающихся за урок.	Организованно покидают спортивный зал.			