**ФИО Ламекин Максим Олегович**

**Технологическая карта урока физической культуры в 7 классе**

**Тема:** «Волейбол. Совершенствование и учёт выполнения ранее изученных технических приёмов волейбола».  
**Тип урока:** комбинированный

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

**Задачи урока:**

**Образовательные**(предметные УУД): 1. Совершенствовать передачу мяча сверху, передачу и приём мяча снизу двумя руками. 2. Закрепить выполнение прямого нападающего удара. 3. Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.

**Развивающие**(метапредметные УУД): 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 учета сделанных ошибок (регулятивное УУД). 4. Развивать умения выполнять связки на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

**Воспитательные**  (личностные УУД): 1. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД). 2. Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД). 3. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

**Основные термины, понятия:** рука, выполнение упражнений, мяч, передача мяча, прямой нападающий удар, упражнение, вращение кистей, кисть рук, задача урока, учебная задача.

**Образовательные ресурсы:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инвентарь и оборудование:** волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер

**Место проведения**: спортивный зал

**Дата проведения**: 10.03.2019

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап урока | Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения | Содержание педагогического взаимодействия | |  | Методы и приёмы | Планируемые результаты деятельности | | | Виды контроля |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающегося | Формы совзаимодействия |
| предметные УУД | метапредметные УУД | личностные УУД |
| Ориентировочно-мотивационный  12 мин | Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала | 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.  Вопрос. Ребята, какие элементы волейбола вы знаете? − Молодцы, ребята. − Сегодня мы будем с вами совершенствовать передачу мяча сверху, прием и передачу снизу двумя руками, отработаем прямой нападающий удар. Повторение правил ТБ на уроках волейбола Предлагает упражнения, подготавливающие запястные, коленные и голеностопные суставы к работе. 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 призывает следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. Подаёт сигнал к смене ходьбы и бега голосом. Показывает упражнения. Обращает внимание на плавность вращения, максимальную амплитуду вращения Следит за положением плеч и туловища: плечи вперёд не наклонять, туловище держать прямо. Обращает внимание на глубину выпадов Обращает внимание на высоту прыжков Для выполнения подготовительных упражнений предлагает учащимся встать навстречу друг другу в 3-х метрах друг от друга. Показывает с помощью более подготовленного учащегося правильное выполнение упражнения. 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 согласованной работы ног и рук, вперёд не наклоняться, провожать мяч прямыми руками от плеча. Ведёт контроль над выполнением упражнений, корректирует недочёты индивидуально, контролирует технику безопасности. Расправляет сетку. | Слушают и обсуждают тему урока. Ставят свои цели и задачи урока.  Слушают вопросы учителя, отвечают, выполняют задания учителя. Актуализация знаний по ТБ Ходьба по залу с дистанцией 2 шага в колонну по одному: — на носках, руки вверх в «замок». — на пятках, руки за спину, —перекатом с пятки на носок, руки в стороны, —в полуприсяде, руки вперёд, —в полном приседе, руки на коленях. Бег в равномерном темпе. Выполняют специальные беговые упражнения:  — спиной вперёд —с высоким подниманием бедра,  —с захлёстыванием голени назад,  — приставным шагом правым и левым боком, с имитацией руками передачи мяча сверху  Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания.  ОРУ на месте без предметов 1.Вращение головы. И.П. –руки на поясе 1–4- вращение головы влево 1–4-вращение головы вправо  2. Вращение кистей И.П. кисти рук в «замок» перед грудью 1–4 вращение кистей вправо 1–4 вращение кистей влево  3.Вращение плеч. И.П. кисти рук к плечам 1–4 вращение вперед 1–4 вращение назад  4.Повороты туловища. И.П.- руки за голову 1–3поворот влево,4-И.П,. 1–3 поворот вправо,4 И.П.  5. Вращения туловищем. И.П. руки на пояс 1–3 вращение влево,4-И.П., 1–3 вращение вправо,4-И.П.  6. Вращение колен И.П.- стопы вместе колени слегка полусогнуты, руками обхватить колени — 1–4 вращения в левую сторону,1–4 в правую.  7.Выпады И.П. руки на пояс 1–3 выпад левой,4-И.П.,1–3 выпад правой,4- И.П. 8.Прыжки 4-прыжка на левой,4-на правой,4- на двух, 4-в полном приседе. Перестроение в колонну по два в движении для проведения подготовительных упражнений с волейбольными мячами Подготовительные упражнения с волейбольными мячами (в парах) 1.Броски мяча двумя руками из-за головы.  2. Броски мяча правой рукой из-за головы.  3. Броски левой рукой из-за головы.  4. Броски в пол двумя руками.  5. Броски правой и левой рукой в пол. Договариваются о распределении функций и ролей совместной деятельности. Выполняют учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности. Слушают, выполняют упражнения. | фронтальная | Словесный метод.  Слово учителя: рассказ, объяснение, беседа | - знать и соблюдать правила поведения, предупреждение травматизма во время занятия. - формирование умений выполнения требуемых действий на уроке. | слушают собеседника, строят высказывания, излагают своё мнение.  принимают решения и осуществляют выбор в учебной и познавательной деятельности, умеют высказывать мнения по существу полученного задания.  извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта умеют правильно выполнять специально — беговые упражнения, умеют выполнять комплекс упражнений без предметов.  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. | понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; стремятся хорошо учиться, правильно идентифицируют себя с позицией студента.  осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывают успехи с усилиями, трудолюбием. | Выполнение действий по инструкции |
| Операционно-исполнительский  28 мин | передача мяча сверху, передача и приём мяча снизу двумя руками. Выполнение прямого нападающего удара. | Проверяет знание теории. Показывает правильное выполнение упражнения. Контролирует выполнение упражнений, обращает внимание обучающихся на ошибки, своевременно исправляет их. Обращает внимание на стойку волейболиста и положение рук при передаче мяча. Руки в плечевом суставе разгибаются полностью, пальцы и кисти рук как можно дольше сопровождают мяч 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. Удар по мячу выполняется предплечьем. Ноги после передачи выпрямляются, руки вытягиваются в направлении передачи. Обратить внимание на работу ног. 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. Выявляет типичные ошибки, корректирует их. Судит игру, корректирует ошибки. | Актуализация полученных ранее знаний о передаче и приёме мяча двумя руками, прямом нападающем ударе. Выполняют упражнения по совершенствованию передачи мяча сверху, передачи и приёма мяча снизу двумя руками (в парах), по совершенствованию прямого нападающего удара (в тройках) через сетку. Меняются ролями поочерёдно. Акцентируют внимание на движении руки, положении кисти на мяче, добиваются хлёсткого удара расслабленной кистью. — подбросить мяч над собой, поймать с движением вперёд-вверх 3 раза, на 4 передать мяч партнёру. — приём, передача мяча сверху. — то же с перемещением влево, вправо приставными шагами. — подбросить мяч партнёру для приема двумя руками снизу. — один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу. — приём- передача мяча снизу двумя руками. — бросок мяча двумя руками через сетку в прыжке с 2–3 шагов разбега. — то же, но бросок правой (левой) рукой. — один выполняет нападающий удар без прыжка с собственного подбрасывания, партнёр принимает мяч. — то же, но с двух — трёх шагов разбега. — партнер делает верхнюю передачу над сеткой, другой производит удар. — партнер делает передачу сверху из 3 зоны во 2 или 4, другой производит удар по мячу. — прием мяча с подачи, первая передача в зону 3, вторая во 2 или 4 — нападающий удар или передача в прыжке (работа в тройках). Учебная игра в волейбол. Применение ранее изученных приёмов. | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Наглядные методы. Показ.  Словесный. Рассказ | доброжелательно и уважительно относиться к разъяснению ошибок и способов их устранения; бережно обращаться с инвентарем,  самостоятельно подбирать и выполнять физические упражнения с заданной дозировкой нагрузки; | Осуществляют актуализацию полученных ранее знаний, основываясь в том числе и на жизненном опыте.  совершенствуют навыки в выполнении упражнений.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следят за безопасностью друг друга.  Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности  умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности.  действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают судейство учителя. | осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием. | Взаимопроверка  Промежуточный контроль |
| Рефлексивно-оценочный  5 мин | анализ и оценка успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы | Подведение итогов. Оценивает работу обучающихся на уроке, их активность, самостоятельность. 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 ли нами поставленные задачи? Домашнее задание: повторить правила ТБ во время игры в волейбол и правила игры в волейбол. | Выстраиваются в шеренгу. Слушают комментарии и обобщения учителя. Отвечают на вопросы. Проводят анализ результатов своей работы на уроке. Организованный уход из зала | Фронтальная, индивидуальная | Словесный метод. Разбор. Беседа. | оценивать результаты выполненного задания. | самооценка и взаимооценка результатов учебной работы, соотносят результаты с поставленной целью.  Анализируют и делают выводы по результатам учебной деятельности.  Приходят к общему мнению и формулируют собственное мнение, обобщают пройденное. | понимают значение знаний для человека и принимают его | Самооценка и взаимооценка |