**Технологическая карта по физической культуре в 8 кла**ссе (по ФГОС)

Тема урока: Передача мяча над собой во встречных колоннах

Учитель Бягурова Елена Вячеславовна 26.12.2019.

Предмет: физическая культура  
Класс: 8 а

Тип урока: урок предметных ЗУН

Раздел программы:  Волейбол

Цель урока: Совершенствовать технику верхней передачи мяча

Задачи урока:

предметные:

* Совершенствовать технику верхней передачи мяча, сформировать навыки владения техникой волейбола;
* Совершенствовать умения в выполнении разминки;
* 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.

Условия проведения: спортивный зал

Материально-техническое обеспечение: волейбольные мячи

1. Подготовительная часть (14 мин.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует построение, проверяет готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы), Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок: "Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах " | Строятся в одну шеренгу, приветствие. Внимательно слушают, задают вопросы | 1 мин. | Строевая стойка: пятки вместе, носочки врозь, подбородок приподнят, видеть грудь 4 человека | Формирование интереса  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; |
| Беседа с учащимися. Вопросы по пройденным темам:  Какие типы передач мы  знаем?  Какие типы передач мяча в зависимости от длины передачи мы  знаем?  Но самая распространенная – передача двумя руками сверху.  Какие преимущества этой передачи? (Демонстрация верхней передачи учителем).  Давайте сформулируем цели  на урок?  Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания и умения в технике верхней передачи мяча.  На первом этапе урока измерим ЧСС. | Существует три типа передачи: назад, над собой и вперед. В зависимости от длины  существует три типа: укороченные, направленные в свою зону; короткие – целью которых является перенаправление мяча на соседнюю территорию; длинные, благодаря которым мяч перелетит через одну зону.  Среди главных преимуществ – надежность и высокая точность.  Отработка верхней передачи мяча.  Проводить самоконтроль своему организму.  Учащиеся  измеряют ЧСС. | 3мин. | Включить в деятельность учащихся. Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя и отвечает на поставленные вопросы  За 30 сек. и умножают на 2 | выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции  Познавательные УУД:  Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  характеризовать роль физической культуры и ее  значение в жизнедеятельности человека.  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. |

1.2. Разминка.

Цель: обеспечение мотивации и принятие учащимися  цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений

Задачи:

1. Всесторонняя подготовка организма учащихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата)

2. Подготовка группы мышц плечевого пояса, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока

3. Обеспечение решения специфических задач основной части урока:

* совершенствовать ЗУН в технике верхней передачи мяча на месте и в движении;
* совершенствование комплекса упражнений разминки;
* развивать физические качества: быстроту, выносливость, координационные способности;
* формирование установки учащихся на активную познавательную деятельность.

Средства:

* Строевые упражнения (построения, перестроения)
* Различного рода передвижения: на носках, пятках
* Специальные беговые упражнения
* Подготовительные упражнения
* Упражнения на развитие подвижности суставов, быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств
* Общеразвивающие упражнения в движении.

Критерии результатов: готовность учащихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний, ЧСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Дозировка | ОМУ | УУД |
| Разновидности ходьбы:  - на носках (пятках);  Построение в шеренгу.  Перестроение в две шеренги.  Общеразвивающие упражнения:  - наклоны головы вверх-вниз-вправо-влево;  - вращение плечевыми суставами;  - руки в замок, рывки руками вверх-вниз;  - рывки руками перед грудью;  - разминка суставов пальцев: кисти в замок, вращение;  - руки на поясе, наклоны вправо- влево-вперед;  - разминка голеностопа, коленных суставов: вращение по часовой стрелке и против;  - ноги на ширине плеч, наклоны;  - и.п. упор лежа: стойка на пальцах, спина прямая. | Выполняют команды.  Следить за правильной осанкой и постановкой стоп.  Выполняем ходьбу по залу на носках (на пятках) по команде учителя  Легкий бег в колонне по залу; последний в колонне, по команде учителя, выполняет обгон колонны справа, и занимает место первого в колонне; и так каждый учащийся по команде учителя обгоняет колонну, выполняя ускорение | 3 мин  7 мин. | Команды:  "становись!", "равняйсь!", "смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!"  Команда: «Стой!»  «На первый –второй рассчитайся!»  «В две шеренги стройся!» «Разомкнись! | Личностные УУД: - формирование интереса;  - установить роль разминки при подготовке работы с волейбольными мячами;  - умение выполнять физические упражнения для развития мышц  - правильное выполнение задания  - безопасное поведение во время выполнения задания  Регулятивные УУД:  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.  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 |

2. Основная часть (25 мин.)

Цель: обеспечение активной учебной работы учащихся для получения теоретических и практических знаний на основе учебной программы  В.И. Ляха "Физическая культура для 8 классов" в процессе урока.

Задачи:

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

Средства:

* Верхняя подача мяча на месте и в движении во встречных колоннах;
* разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение поставленных задач;
* основные, подводящие и подготовительные упражнения общей и специальной физической подготовки;
* подвижная игра

Критерии результативности:

* активные действия учащихся и овладения способами действий;

правильность и точность описания выполнения упражнения, умение выполнять верхнюю передачу мяча в движении

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Дозировка | ОМУ | УУД |
| Рассказ учителя: приём начинается с разгибания ног, затем начинают движения руки.  В момент соприкосновения рук с мячом ноги разгибаются быстро, заключительным движением кистей рук мячу придаётся необходимое направление.  При верхней передачи основная нагрузка приходится на указательные и частично средние пальцы, большие пальцы смягчают воздействие мяча на руки, а безымянные и мизинцы поддерживают мяч | **Индивидуальная работа** с мячом: отрабатывают верхнюю передачу мяча, стоя на одном месте,  подбрасывая мяч над головой | 4 мин. | Следить за правильной стойкой волейболиста  Обратить внимание учащихся на стойку и расположение рук и пальцев на мяче | Личностные УУД:  - постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения;  -активное включение в выполнение двигательного действия;  взаимодействие со сверстниками;  развитие внимания  - развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам;    Познавательные УУД:  - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья,  физического развития и физической подготовки человека |
| Организует построение учащихся, образование пар.  Построение в две колонны  И.П. две шеренги.  Помогает и поправляет  - У вас все получилось, вы молодцы!    Разбиться на две команды. Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости)  Смена водящего происходит, когда мяч возвращается от последнего игрока команды. Выигрывает команда с минимальным количеством падений мяча.  Организует построение учащихся, деление на три команды; объясняет эстафеты  Помогает и поправляет  - У вас все получилось, вы молодцы!  Но нам есть, к чему стремится, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими. | Работа в парах  Построение. Расчёт на 1-2. Деление на две шеренги. Образование пар.      Отрабатывают верхнюю передачу мяча в парах После каждых 10 передач меняются ролями.  Движение колонн вдоль зала и одновременная передача мяча в движении. Колонны по команде учителя меняются местами и продолжается отработка верхней передачи мяча в движении  Образовывают  полукруг, с ведущим в центре. Учебная игра "Верни мяч". Верхняя передача мяча  водящему и обратно - мяч по очереди подается каждому игроку  и возвращается водящему  Какая из команд сделает больше волейбольных передач и не уронит мяч  Класс делится на три команды  Эстафета с элементами волейбола  1. Капитандержит мяч в руках перед лицом (кисти в «ковшик»). Сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнеру через сетку игрок тоже стоит в позе волейболиста, ловит и бросает мяч обратно. После этого становится в конец строя  *2.* «Одна верхняя передача». Капитан накидывает волейбольный мяч через сетку, игрок выполняет передачу сверху и становится в конец строя. Игра завершается, когда все побывают в роли капитана, команда, закончившая игру раньше других - выигрывает.  *3.*Добежать до сетки, подкинуть мяч, пройти под сеткой, поймать мяч с обратной стороны. Оббежать стойку, вернуться обратно в строй команды, передав мяч следующему. | 5 мин.  7 мин.  6 мин. | Расстояние между обучающимися 4 метра. Набрасывать мяч партнеру точно на подготовленные руки.  Обратить внимание на стойку и готовность рук к передаче: выпрямляемся и мяч подбрасываем своему игроку  плавно.  При передаче руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются  Обсудить ход предстоящей игры.                      Правильное выполнение техники верхней передачи | Регулятивные УУД:  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  - выполнять строевые команды, - контролировать свои действия согласно командам учителя  Коммуникативные УУД:  - формировать умения слушать и понимать других;  умения работать в паре и группе      Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении игры как со сверстниками, так и с учителем |
| 3 мин. |  |  |

3. Заключительная часть.(6 мин.)

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.

Задачи:

1. снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;

2. снижение активности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы;

3. подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности учащихся;

4. организованное завершение занятия.

Средства:

Строевые упражнения.

Упражнения на расслабление мышц

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Дозировка | ОМУ | УУД |
| Организует построение учащихся Измерение  ЧСС        Проводит упражнения на восстановление и расслабление организма. Измерение ЧСС                                Рефлексия.  Вспомните тему нашего урока.  Какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?  Удалось ли достичь поставленных целей?  Что удалось на уроке, что не удалось?  Оцените свою работу на уроке.  Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать)  Благодарит учащихся  за урок | Строятся в одну шеренгу  Проводить самоконтроль своему организму.  Учащиеся  измеряют ЧСС.  Выполнение упражнений на восстановление дыхания:  1. И.П. - о.с., руки в стороны - вверх.  1-3 - полунаклон 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  Учащиеся  измеряют ЧСС.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Учащиеся анализируют свою работу              Организованно покидают спортивный зал. | . | . | | 30 сек.    30 сек.        3 мин.  2 мин | В шеренгу по одному  Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания  Отметить лучших учеников  В колонну по 1-му | Личностные УУД: -определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  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.  Регулятивные УУД : -оценивать свою работу на уроке, слушать оценку учителя.  - вычленять новые знания  Коммуникативные УУД:  - взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи  - формировать умения слушать и понимать других;  - внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям сверстников |