**Технологическая карта**

**по физической культуре в 5 - 6 классах**

.

**Раздел программы:** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема урока:** Правила самоконтроля. Верхняя передача.

**Цель урока:** Совершенствование уровня подготовленности обучающихся при овладении технических приёмов верхней передачи мяча, осуществление правил самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

**Задачи урока:**

***предметные:***

* Совершенствовать технику верхней передачи мяча, сформировать навыки владения техники волейбола.

*5 класс* – овладение техникой верхней передачи мяча, нижней прямой подачи с расстояния 3-4м от сетки

*6 класс* – овладение техникой верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой подачи с расстояния 4-5м от сетки

* 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, свисток, карточки, карандаши

**Проводящий:** Талова Т.Л.

**Планируемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные умения** | **Метапредметные умения** | **Предметные умения** |
| - владение правилами техники безопасности при выполнении верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой подачи мяча;  - умение оказать помощь обучающимся при овладении приёмов выполнения верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой подачи, правил самоконтроля;  - проявление активности инициативы | - умение работать в группе и самостоятельно, исполнять роль тренера;  - планировать свои действия и действия в группе в соответствии с поставленной задачей | - умение выполнять строевые команды, комплекс упражнений типа «зарядка»;  - закрепление двигательных умений навыков;  - совершенствование навыков и умений при выполнении верхней передачи мяча, нижней прямой подачи;  - закрепление опыта работы в группах;  - приобретение опыта работы тренера |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Вводно-подготовительная часть.**  **1.1. Организационный момент.**  **Задачи:**  1. Начальная организация обучающихся.  2. Создание целевой установки на уроке.  3. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности.  4. Регулирование эмоционального состояния, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия учителя и обучающихся.  5. Психологическая настройка на предстоящую деятельность. | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | | | **Дозировка** | | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды), ставит задачи, раскрывает содержание урока. | Строятся в одну шеренгу, дежурный сдает рапорт о готовности касса к уроку. Внимательно слушают, задают вопросы. | | | 1 мин. | | Строевая стойка: пятки вместе, носочки врозь, подбородок приподнят, видеть грудь 4 человека, правое ухо чуть выше левого. | **Регулятивные УУД:**  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции. |
| 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 совместно собучающимися 6 класа).  ***Что мы должны выполнять во время работы, чтобы не навредить нашему организму?***  Озвучивается тема урока: "Правила самоконтроля. Верхняя передача".  ***Давайте сформулируем цели на урок?***  Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания в технике верхней передачи мяча.  На первом этапе урока измерим ЧСС. | *Мяч.*  *Имеет сферическую форму, весом 260 гр.*  *Волейбол.*  *Верхняя передача мяча.*  *(Демонстрация верхней передачи совместно с учителем).*  *Соблюдать технику безопасности.*  *Проводить самоконтроль своему организму.*  Самоконтроль.  *Обучающиеся производят измерения пульсометрии ЧСС. Записывают в карточку* | | | 1 мин. | | Включить в деятельность обучающихся. | **Познавательные УУД:**  Планировать занятия физическими упражнения 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. |
| **1.2. Разминка.**  **Цель:** обеспечение мотивации и принятие обучающимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация знаний и умений.  **Задачи:**  1. Всесторонняя подготовка организма обучающихся (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; * совершенствование комплекса упражнений типа "зарядки"; * развивать физические качества: быстроту, выносливость, координационные способности; * формирование установки обучающихся на активную познавательную деятельность.   **Средства:**   * 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.   **Критерии результатов:** готовность обучающихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний, ЧСС. | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | | | **Дозировка** | | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует выполнение строевых упражнений (команд).  Разновидности ходьбы:  - на носках (пятках);  - 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. | Выполняют команды. У каждого ученика мяч в руках: мяч держать двумя руками у груди. Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами. Мяч в руках. Бег в колонне, дистанция шага. Мяч держать на уровне таза. | | | 1 мин. | | Команды:  "становись!", "равняйсь!", "смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!" | **Регулятивные УУД:**  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции. |
| Разновидности бега:  - лицом вперёд;  - с захлёствыванием голени;  - с высоким подниманием бедра, коленями касаться мяча;  - бег спиной вперёд. |  | | | 6 кл. - 2 мин.  5 кл. – 1,5 мин. | | В ходьбе выполняются упражнения фронтально, беговые поочередно. Во время проведения упражнений следить за осанкой. |  |
| Общеразвивающие упражнения с волейбольными мячами:  - 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.  Упражнения в парах:  передача мяча:  - левой;  - правой;  - двумя руками сверху;  - двумя сверху в прыжке с отскоком об пол. | *По окончании проведения разминки проводят измерения ЧСС после полученной нагрузки, записывают в карточку Самоконтроль за физиологическим состоянием .* | | | 4 мин. | | Разминка выполняется фронтально. | **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.**  **Цель:** обеспечение активной учебной работы обучающихся для получения теоретических и практических знаний на основе учебной программы В.И. Лях "Физическая культура 5-9 классы" 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:**   * 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. * игра.   **Критерии результативности:**   * 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.  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. |
| 5кл.  1. с собственного набрасывания  2.с набрасывания партнёром и в целом | | 6 кл.  1.передача в целом  2. отрабатывают верхнюю и нижнюю передачу мяча. | |
| Работа в смешенных парах.  Организует пары | Отрабатывают верхнюю передачу мяча в смешенных парах | | | | 3 мин | Расстояние между обучающимися 4 метра. |  |
| И.П. две шеренги. Образовать 2 круга. Учебная игра "Мяч в воздухе". Верхняя передача мяча с водящим в круге.  Проверка ЧСС, записать в карточку | какая из команд сделает больше волейбольных передач и не уронит мяч. | | | | 4 мин. | Правильное выполнение техники верхней передачи. Потерявший мяч отжимается 2 раза. | **Коммуникативные УУД:**  -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. |
| смешенные команды  Команды по классам | | | |
| Нижняя прямая подача мяча через сетку. | Осуществляют подачу через сетку. | | | | 3 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. |
| 5 кл  с 3-4м от сетки | 6 кл  с 4-5м от сетки | | |
| Общее построение. Делит классы на смешенные команды. Игра в "Пионербол" с элементами "Волейбола" через сетку. (Команды проходят теоретическую подготовку по самоконтролю). Консультирует учитель. | Игра через сетку "Пионербол" с элементами Волейбола". | | | | 8-10 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.  **Задачи:**  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.  **Средства:**   * 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, записывыют в карточку | | | 30 сек. | |  |  |
| Проводит упражнения на восстановление и расслабление организма. | 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. | | | 1 мин. | | Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания. | **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. |
| Организация повторного измерения ЧСС. | Проверка ЧСС, записывыют в карточку | | | 30 сек. | |  |  |
| **Рефлексия.**  Называют тему урока.  Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось?  Необходимо ли нам на уроках физической культуры измерять ЧСС для проведения самоконтроля своего физического состояния?  Оцените свою работу на уроке.  Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать). | Обучающиеся анализируют свою работу.  Делают вывод | | | 2 мин. | | Отметить лучших ребят. |  |
| **Д/задание:** придумать по одному упражнению с волейбольным мячом. |  | | | 30 сек. | |  |  |
| **Благодарит обучающихся за урок.** | Организованной покидают спортивный зал. | | |  | |  |  |