

## Технологическая карта урока.

**Ф.И.О. педагога:** Сахинов Великтон Васильевич

**Предмет:** физическая культура.

**Класс:** 8 «В»

**Тема урока:** «Волейбол. Верхний и нижний прием мяча».

**Цель урока:** формировать умения выполнять прием мяча сверху и снизу двумя руками.

**Задачи урока:**

1. учить правильно выполнять прием мяча сверху и снизу двумя руками.
2. развивать физические качества: координацию движений, быстроту, ловкость, гибкость.
3. воспитывать собранность и ответственность перед партнером за свои действия, смелость, настойчивость, взаимовыручку, устойчивый интерес к двигательной активности.

**Тип урока:** комплексный.

**Формы работы:** фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная.

**Оборудование:** волейбольные мячи, свисток, акустические колонки, обручи, секундомер.

**Место проведения урока:** спортивный зал.

### Планируемые результаты урока.

**Предметные** - овладеть знаниями о технике приёма мяча в волейболе и уметь их использовать в игре «Обруч»

**Регулятивные** - уметь определять цель, ставить и формулировать учебные задачи; осуществлять контроль своей деятельности; анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять ошибки и исправлять их;

**Коммуникативные** - уметь слушать и вступать в совместную деятельность, работать в паре и группе.

**Личностные** - формировать потребность к ведению здорового образа жизни, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу, упорство, настойчивость при выполнении физических упражнений.

Урок проводился в спортивном зале. Все дети были в спортивной форме.

**Технологическая карта урока 8 класс «Волейбол. Верхний и нижний прием мяча».**

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
<p>Организационный момент (3 мин)</p>	<p><b>Проверяет готовность учащихся к уроку</b> (наличие спортивной формы и сменной обуви).</p> <p>Построение. сдача рапорта.</p> <p>- Класс «Равняйся!», «Смирно!»</p> <p>Здравствуйте, ребята, меня зовут Великтон Васильевич я приехал с Хатар-Хадайской школы, сегодня я проведу у вас урок физической культуры.</p>	<p>Приветствуют учителя, слушают</p>
	<p><b>Создает эмоциональный настрой на урок.</b></p> <p><b>Мне очень приятно познакомиться с вами, давайте похлопаем друг друга.</b></p> <p><b>Демонстрация волейбольного мяча.</b></p> <p>Что у меня в руках?</p> <p>Правильно ребята, это волейбольный мяч он имеет сферическую форму, массой 260гр. Как вы думаете чем мы сегодня будем заниматься на уроке?</p> <p>Показывает верхний и нижний прием.</p> <p>Ребята, молодцы!</p> <p><b>Итак, тема нашего урока:</b> закрепление верхнего и нижнего приема мяча.</p> <p>История возникновения волейбола.</p> <p><b>ТБ на уроке.</b></p> <p><b>ЧСС в покое.</b></p>	<p>Хлопают</p> <p>мяч</p> <p>отвечают</p> <p>смотрят отвечают</p> <p>обсуждают тему урока.</p>
<p><u>Подготовительная часть – 10 мин</u> <b>Комплекс подготовительной части урока</b></p> <p>Мотивация к учебной деятельности.</p>	<p>Разминка.</p> <p>«Класс равняйся!», «Смирно!», по порядку рассчитайсь.</p> <p>2 номера 10 шагов вперед шагом марш, кругом от направляющего приставными шагами направо, налево разомкнись.</p> <p>«Направо!», «За направляющим шагом марш!».</p> <p><b>ОРУ упражнения на месте.</b></p> <p><b>Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч</b></p> <p>1. И.П. руки на поясе</p> <p>на раз, два - подъем на носочках, наклон головы вперед</p> <p>на три,четыре - подъем на пятках, наклон головы на назад</p> <p>на раз два - поворот туловищем налево</p> <p>на три четыре - поворот туловищем направо</p>	<p>Слушают, выполняют команды.</p> <p>Разминают кисти рук.</p> <p>Выполняют беговые упражнения.</p> <p>Повторяют технику перемещений в стойке волейболиста.</p>

	<p>на раз, два руки на коленях, внутренний свод на три, четыре руки на коленях внешний свод</p> <p><b>упражнение «Танец маленьких утят»</b></p> <p>руки вперед сгибаем и разгибаем пальцы кистей рук.</p> <p>Когда вы ребята, как топает слон? Как вы аплодируете в театре? Молодцы, ребята!</p> <p>После упражнения на месте, что мы должны сделать дальше?</p> <p><b>ОРУ в движении. (конус на середине площадки)</b></p> <p>1. бег с захлестыванием голени до центра площадки, работа в парах (открытые ладони друг другу, разноименно 4 раза), обратно бег спиной в И.П. смотрим через левое плечо (<b>упражнение 2 раза</b>)</p> <p>2. Бег с высоким подниманием бедра, до центра площадки, работа в парах (руки на плечи пружинистые движения наклона вперед 4 раза), обратно бег круговым вращением по часовой стрелке в И.П. (2 раза).</p> <p>3. Упражнение «Пружинка», до центра площадки, запрыгивание вверх хлопками в ладоши (4 раза), Приставными шагами от центра направляющие направо налево чаще шаг, шагом марш. (СЧИТАЕШЬ)</p> <p>Легким бегом вокруг кегли приставным шагом левым правым боком имитация верхнего приема мяча.</p> <p>Это же упражнение только нижний прием мяча.</p> <p>Чаще шаг восстанавливаем дыхание 2 номера волейбольные мячи, глубокий вдох, глубокий выдох.</p> <p>Привели организм в состояние работы.</p> <p><b>Упражнение на внимание.</b></p> <p>Мяч расположили по центру и учитель дает задание. (голова, плечи, нос, ухо т.д.) на внимание, кто быстрее перехватит мяч (2 раза)</p>	<p><b>Выполняют</b> комплекс упражнений для повышения подвижности позвоночного столба, эластичности мышц и связок, подвижности суставов за учителем.</p>
<p><b>Основная часть урока (22 мин)</b></p>	<p>Приступаем к совершенствованию передачи мяча сверху и снизу двумя руками:</p> <p>Помогаю учащимся корректировать и исправлять ошибки. Ориентирую учащихся на согласованность действий при выполнении упражнений.</p> <p><b>Выполняем поводящие упражнения.</b></p> <p>Направляющий на месте, стой раз, два. напра-налево, 1 номера нале 2 номера направо. (лицом друг к другу) От направляющего приставными шагами вправо влево на</p>	<p>Описывают технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Выполняют упражнения, обращают внимание на ошибки, если они имеются, и корректируют.</p>

	<p>вытянутую руку разомкнись.</p> <p>Шаг назад.</p> <p>1. Упражнение Объясняешь.</p> <p>Повернулись спиной друг другу передача мяча между ног и над головой, И.П. ноги на ширине плеч, 5 повторов.</p> <p>2. Повернулись спиной друг другу передавать мяч партнеру с закручиванием туловища, И.П. ноги на ширине плеч, 5 повторов</p> <p>3. И.П. выполнить прием мяча после отскока от пола. (1 номера передача мяча в пол - 2 номера прием мяча сверху над собой) Смена. (5 передач)</p> <p>4. И.П. 2 номера подкидывают мяч - 1 номера нижний прием с колена (5 повторов)</p> <p>5. И.П. Партнер подбрасывает мяч над собой 2 раза, на 3 отправляют партнеру, сам добегают до партнера дотрагиваются до него и возвращается назад на прием мяча.</p> <p><b>Работа в группах</b></p> <p><b>Делит детей на 2 группы (по 2 приема, смена)</b></p> <p><b>1 Группа</b> упражнения с выполнением верхней передачи приёма мяча</p> <p><b>2 группы</b> упражнения с выполнением и нижнего приёма мяча.</p> <p>Ребята, собрали мячи. Построение в одну шеренгу.</p>	<p>Описывают технику выполнения передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>Выполняют упражнения, обращают внимание на ошибки, если они имеются, и корректируют.</p> <p>Договариваются о распределении функций и ролей в игровой деятельности, взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила эстафеты.</p>
<p><u>Заключительная часть (7мин)</u></p>	<p>Ребята, для того, чтобы вы восстановились после упражнений</p> <p>Игра «Класс»</p> <p>Побеждают те, кто по окончании игры остались в исходном положении.</p> <p><b>Построение: восстановительные упражнения</b></p> <p>Подсчет ЧСС за 10 сек в состоянии покоя. (СРАВНЕНИЕ) Поднимите руки у кого больше, чем в 2 раза изменилось значения ЧСС с началом урока. Хорошо,</p> <p><b>Рефлексия</b></p> <p>Ребята, ответьте на вопрос</p> <p>- Я доволен своей работой на уроке, потому что...;</p> <p>- Ребята, давайте вспомним тему урока?</p> <p>Как вы думаете какая была цель урока? Озвучивают цель и задачи урока.</p> <p><b>Выставление оценок:</b> - А теперь сами себя оцените. Кто</p>	<p>Выполняют упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Оценивают процесс и результат своей деятельности, ставят оценку.</p> <p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p>

считает, что справился с задачами, научился выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками, поднимите руки? Ребята, молодцы! Хочу особо отметить следующих учеников (ПЕРЕЧИСЛИ)

Поднимите руки те, кому еще нужно поработать над приемом мяча сверху и снизу двумя руками?

**Домашнее задание.** Имитация верхнего и нижнего приёма мяча.

Урок окончен, удачного вам дня, до свидания!

Организованный выход учащихся из зала.

## Самоанализ урока по физической культуре

**Тема урока:** «Волейбол. Верхний и нижний прием мяча».

**Цель урока:** формировать умения выполнять прием мяча сверху и снизу двумя руками.

**Задачи урока:**

1. учить правильно выполнять прием мяча сверху и снизу двумя руками.
2. развивать физические качества: координацию движений, быстроту, ловкость, гибкость.
3. воспитывать собранность и ответственность перед партнером за свои действия, смелость, настойчивость, взаимовыручку, устойчивый интерес к двигательной активности.

**Тип урока:** комплексный.

**Формы работы:** фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная.

**Оборудование:** волейбольные мячи, свисток, акустические колонки, обручи, секундомер.

**Место проведения урока:** спортивный зал.

### Планируемые результаты урока.

**Предметные** - овладеть знаниями о технике приёма мяча в волейболе и уметь их использовать в игре «Обруч»

**Регулятивные** - уметь определять цель, ставить и формулировать учебные задачи; осуществлять контроль своей деятельности; анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять ошибки и исправлять их;

**Коммуникативные** - уметь слушать и вступать в совместную деятельность, работать в паре и группе.

**Личностные** - формировать потребность к ведению здорового образа жизни, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу, упорство, настойчивость при выполнении физических упражнений.

Урок проводился в спортивном зале. Все дети были в спортивной форме.

**1 этап. Организационный момент (3 минут).** Я применил технологию системно-деятельностного подхода с учетом дидактических принципов проведения уроков физической культуры.

Урок начал с построения. В целях развития интереса к игре волейбол был подобран небольшой познавательный материал «Об истории возникновения игры волейбол», также для создания положительного эмоционального настроения, было выполнено упражнение «Мне приятно познакомиться с вами».

Ученики при помощи подсказок открыли тему урока, ознакомились с техникой безопасности при игре в волейбол, измерили ЧСС в покое.

## **2 этап. Подготовительная часть. (10 мин.)**

Для физической подготовки организма детей к основной части урока была проведена разминка. Разминка проводилась по принципу от простого к сложному. Такой способ предусматривает выполнение комплекса упражнений, то есть без пауз и остановок, что значительно повысил плотность урока, активизировал деятельность центральной нервной системы и внимание учащихся. Упражнения (ОРУ на месте; Танец маленьких утят; ОРУ в движении) помогли подготовить опорно-двигательный аппарат к выполнению упражнений основной части урока.

**4. Основная часть. (22 мин)** При переходе к основной части урока были использованы ОРУ на внимание. Это упражнение подготавливало детей к переходу на следующий этап.

В основной части детям был показан образец верхнего и нижнего приема мяча. Для лучшего усвоения техники приема мяча, применялась смена вида деятельности:

1. Подводящие упражнения: (передача мяча между ног и над головой, передача мяча с прокручиванием туловища, прием мяча после отскока от пола.)

2. Работа в парах. Верхний и нижний прием мяча с колена, упражнение дотронься до партнера).

3. Работа в группе. Класс разделил на 2 группы и организовал игру «попади в обруч» 1 группа отработывала прием мяч с попаданием в обруч, 2 группа отработывала верхний прием в парах. Затем группы менялись упражнениями.

На протяжении всего урока проводил индивидуальную корректировку техники выполнения приема мяча у \_\_ учеников.

## **5. Заключительная часть. (5 мин)**

На заключительном этапе были даны упражнения на постепенный переход от состояния напряжения и возбуждения, вызванного занятиями во второй части урока, к относительно спокойному. (Игра «Класс!», построение, восстановительные упражнения). На уроке я применял здоровьесберегающую технологию: давал физические нагрузки, которые соответствуют уровню среднего ученика. Здесь же было повторное измерение ЧСС. Дети сравнили ЧСС в покое и после активных физических упражнениях. Разница в ЧСС не превышала норму. Нагрузка для детей соответствовала их физическим и возрастным данным. **(Если не подходит, то делать выводы, о снижении нагрузки)**. По итогам самооценивания учащихся, выставил отметки, особо отметил лучших учеников.

Использование технологии системно-деятельностного подхода на уроке способствовало развитию личности обучающегося на основе различных способов деятельности. Дети самостоятельно отработывали приемы, сами выбирали подходящую дистанцию для приема мяча.

Полученные на уроке умения и навыки дети будут использовать в учебной игре по волейболу.