

Технологическая карта урока по физической культуре в 5 классе

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 по выполнению самоконтроля для здоровьесбережения.
- Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, силу воли, дружелюбие.

Тип урока: *урок предметных ЗУН*

Условия проведения: спортивный зал.

Материально-техническое обеспечение: волейбольные мячи, конусы, свисток, ноутбук, цифровая лаборатория einsteinTablet, цифровая лаборатория Vernier.

УМК: (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. -М.: Просвещение, 2012. - 137 с.)

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.
3. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности.
4. Регулирование эмоционального состояния, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия учителя и обучающихся.
5. Психологическая настройка на предстоящую работу.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	Примечание
Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды), ставит задачи, раскрывает содержание урока.	Строятся в одну шеренгу. Физорг класса сдает рапорт о готовности 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.
Демонстрация волейбольного мяча. Что это? Какой? В какую игру мы играем этим мячом? Ребята, а какие виды передач вы знаете? (верхняя и нижняя). А с какой передачей вы уже работали?	<i>Мяч.</i> <i>Имеет сферическую форму, весом 260 гр.</i> <i>Волейбол.</i>	1 мин.	Включить в деятельность обучающихся.

<i>(нижней).</i> Над каким приёмом мы будем работать на уроке? Ребята, а что ещё необычного вы заметили в зале? Наличие цифровой лаборатории (датчики для измерения ЧСС). Что мы должны выполнять во время работы, чтобы не навредить нашему организму? проводить самоконтроль выполнения физических упражнений. Озвучивается тема урока: "Правила самоконтроля. Верхняя передача". Какие цели вы поставите на урок? Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания в технике верхней передачи мяча. А с чего мы всегда начинаем урок? (с разминки). На первом этапе урока измерим ЧСС.	<i>Верхняя передача мяча.</i> <i>Проводить самоконтроль своему организму.</i> <i>Самоконтроль.</i> <i>Обучающихся работаю с цифровыми лабораториями, при помощи датчиков производят измерения пульсометрии ЧСС.</i>		
--	---	--	--

1.2. Разминка.

Цель: обеспечение мотивации и принятие обучающимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных 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	Примечание
Организует выполнение строевых упражнений (команд). Разновидности ходьбы: - на носках (пятках); - вращение мяча пальцами вверх, вниз в	Выполняют команды. У каждого ученика мяч в руках: мяч держать двумя руками у груди. Следить за правильной постановкой стоп, сохранять	1 мин.	Команды: "становись!", "равняйся!", "смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!"

сторону; - выпадами на каждый выпад коснуться мячом пола впереди стоящей ноги; - выпадами, передача мяча под ногой с руки на руку на каждый выпад.	расстояние между ногами. Мяч в руках. Бег в колонне, дистанция шага. Мяч держать на уровне таза.		
Разновидности бега: - лицом вперёд; - с захлёстыванием голени; - с высоким подниманием бедра; - бег спиной вперёд.		2 мин.	В ходьбе выполняются упражнения фронтально, беговые поочередно. Во время проведения упражнений следить за осанкой.
Общеразвивающие упражнения ОРУ на месте 3.1 ИП: стойка ноги врозь; 1-4- круговые движения головой влево, вправо. 3.2 ИП: стойка ноги врозь, руки в стороны; 1-4- круговые движения в плечевых суставах вперед; 5-8- то же назад. То же в локтевых суставах. То же в лучезапястных суставах. 3.3 ИП: стойка, руки на пояс; 1-3- пружинящие наклоны до касания ладонями пола; 4-ИП. 3.4- ИП: основная стойка; 1-3- пружинящие выпады левой; 4-ИП. То же правой.		4 мин.	Разминка выполняется фронтально.

3.5-ИП: основная стойка; 1-4- выпрыгивания, руки вверх.	По окончании проведения разминки у 2-х обучающихся проводят измерения ЧСС после полученной нагрузки при помощи цифровой лаборатории Vernier. Самоконтроль за физиологическим состоянием.		
2. Основная часть. Цель: обеспечение активной учебной работы обучающихся для получения теоретических и практических знаний на основе учебной программы А.П.Матвеева "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. • подвижная 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	Примечание

Индивидуальная работа с мячом.	Отрабатывают верхнюю передачу мяча.	3 мин.	
Работа в парах. Построение. Расчёт на 1-2. Деление на две шеренги. Образование пар.	Отрабатывают верхнюю и нижнюю передачу мяча.	4 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 (цифровой лаборатории Vernier).	какая из команд сделает больше волейбольных передач и не уронит мяч. 	5 мин.	Правильное выполнение техники верхней передачи. Потерявший мяч отжимается 2 раза.
Нижняя прямая подача мяча через сетку.	Осуществляют подачу через сетку.	4 мин.	Следить за техникой исполнения.
Общее построение. Расчет на 1-2. 1, 2 номера играют в "Пионербол" с элементами "Волейбола" через сетку. (судья - ученик). 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.

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	Примечание
Организует построение обучающихся.	Строятся в одну шеренгу.	30 сек.	
Проверка ЧСС.	Проверка ЧСС (цифровой лаборатории Vernier).	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.	1 мин.	Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания.

	3. И.П. - о.с, руки вверх. 1 - наклон вправо, выдох; 2 - и.п., вдох; 3-4 - то же влево.		
Организация повторного измерения ЧСС.	Проверка ЧСС (цифровой лаборатории Vernier).	30 сек.	
Рефлексия. Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось? Необходимо ли нам на уроках физической культуры использовать цифровые лаборатории для проведения самоконтроля своего физического и физического состояния? Оцените свою работу на уроке. Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать).	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.		

