

Автор: Ащеулова Алена Евгеньевна
тренер-преподаватель ОГКУ ДО СШОР «Олимп»

**Технологическая карта занятия по санному спорту
в ТГ -1 с использованием игровых технологий из раздела «Волейбол»**

Тема: Обучение техническим навыкам игры в волейбол

Цель занятия:

- Обучение игре в волейбол посредством игровых технологий
- Укрепление здоровья;
- Развитие двигательных навыков и физических качеств посредством подвижных игр;

Задачи занятия:

Оздоровительные: формирование правильной осанки, мышечного корсета, способствование улучшению эмоциональному здоровью

Образовательные (предметные):

- Закрепление техники передачи и подачи мяча
- Закрепление понятия двигательных действий.
- Обучение самоконтролю

Развивающие (метапредметные):

- Формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Развитие умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить.
- Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Воспитательные (личностные):

- Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.
- Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Тип урока: Совершенствования

Метод проведения: групповой, индивидуальный.

Место проведения: спортивный зал.

Время занятия: 150 мин.

Инвентарь: свисток, секундомер, мячи, скакалки

Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность тренера-преподавателя	Деятельность обучающихся	Формы взаимодействия	УУД	Виды контроля
Ориентировочно-мотивационный этап 15 мин					
<p>Вводная часть: 1. Построение. Приветствие. 2. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу Все упражнения выполнять только по команде тренера. Инвентарь брать только с разрешения тренера. По команде тренера о прекращении упражнения остановиться и выслушать методические указания тренера. Во время занятий быть</p>	<p>Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала. Наводящими вопросами вывести на задачи занятия. Напомнить о правилах техники безопасности на занятиях. рассказать о правильном дыхании во время выполнения упражнений.</p>	<p>Выполнить построение в шеренгу по одному. Слушают наводящие вопросы тренера, отвечают. Формулируют тему занятия. Отвечают для чего это нужно. Замеряют ЧСС в спокойном состоянии</p>	<p>Фронтальная Групповая</p>	<p>Умение проявлять внимательность и дисциплинированность. Формирование представления о спорте как о средстве укрепления здоровья, извлекают необходимую информацию из рассказа тренера. Формирование знаний о значении разминки. Формирование умения реагировать на звуковые команды.</p>	<p>Самоконтроль, текущий.</p>

<p>собранным, внимательным. При плохом самочувствии поставить тренера в известность.</p>	<p>Научить осуществлять самоконтроль по частоте сердечных сокращений (далее ЧСС)</p>				
<p>Подготовительная часть: 1.Ходьба: обычным шагом; строевым шагом; на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; в полу приседе, руки на поясе; в полном приседе руки на колени. 3.Бег: медленный бег по залу. Спец.- беговые упражнения: правым и левым боком приставными шагами, спиной</p>	<p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока. Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий. Обращать внимание на правильное выполнение упр-й (положение рук, ног, обращать</p>	<p>Выполняют команды Проводят комплекс упражнений.</p>		<p>Умение сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения Формирование способности отбирать физические упр. по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексы Умение технически правильно выполнять двигательные действия Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия, умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения,</p>	<p>Текущий</p>

<p>вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад.</p> <p>Восстановление дыхания.</p> <p>4. ОРУ в движении и на месте.</p> <p>5. Подвижная игра «Третий лишний» Игроки становятся по кругу парами друг за другом.</p> <p>Расстояние одной пары от другой 1-1,5 м. Назначаются двое водящих. Один убегает, другой догоняет. Убегающий встает впереди любой пары, сзади стоящий игрок быстро убегает. Если догоняющий осалит убегающего, то сам теперь убегает и</p>	<p>внимание на осанку)</p> <p>Осуществить контроль за проведением ОРУ</p>	<p>Выполняют упражнения. Контроль ЧСС</p>		<p>Уметь контролировать и оценивать свои действия. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>Формирование представления о дыхательных упражнениях как о средстве укрепления здоровья</p>	
---	---	---	--	---	--

<p>может встать впереди любой пары.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>					
<p>Операционно-исполнительский этап 120 мин.</p>					
<p>Основная часть:</p> <p>1. Верхняя, нижняя передачи: со стеной, в парах, над собой.</p> <p>2. Подача нижняя: со стеной, через сетку С3-6 метров.</p> <p>3. Развитие силовых способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание туловища из положения лежа (пресс) - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание на коленях) <p>4. Спортивная игра с мячом по</p>	<p>Формулирует задание, осуществляет контроль.</p> <p>Тренер показывает упражнение. Все упражнения выполняются только по сигналу тренера.</p> <p>Осуществляет страховку обучающихся.</p> <p>Помогает занимающимся корректировать и исправлять ошибки. Тренер сам выдает необходимый</p>	<p>Слушают, смотрят, выполняют упражнения.</p> <p>Выполняют самостоятельно, в парах на гимнастических матах или скамье. Принимают участие в подготовке и выдаче инвентаря, выявляют</p>	<p>Групповая, индивидуальная</p>	<p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку тренера; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ тренера или более подготовленного спортсмена.</p> <p>Познавательные: Закреплены техники передач, подач.</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; Выбирать более эффективные способы решения задач. Прогнозировать свою деятельность.</p>	<p>Текущий</p>

упрощённым правилам волейбола. 5. Упражнения на укрепление мышц спины.	инвентарь, контролирует технику безопасности.	допущенные ошибки других учащихся. Контроль ЧСС.			
Рефлексивно-оценочный этап 15 мин.					
1. Упражнение на восстановление дыхания, стретчинг. 2. Построение. 3. Подведение итогов занятия. Организованный уход с занятия.	Провести построение. Желательно указывать только положительные моменты.	Дети анализируют и объективно оценивают результаты собственной деятельности. Адекватно воспринимают оценку. Контроль ЧСС.	Фронтальная .	Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты, свою работу на уроке.	Текущий