

**Технологическая карта урока
по физической культуре в 7 классах, согласно требованиям ФГОС.
МОУ СОШ №22**

Учитель: Шмидт Д.С.

Раздел программы: Спортивные игры. Волейбол.

Тема урока: Нижняя прямая подача.

Цель урока: Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи, осуществлять правила самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

Задачи урока:

предметные:

- Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи, сформировать навыки владения техникой игры в волейбол.
- 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 умения, выполнять самоконтроль для умения контролировать самочувствие.
- Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, силу воли, дружелюбие.

Тип урока: *урок предметных ЗУН*

Условия проведения: спортивный зал.

Материально-техническое обеспечение: волейбольные мячи, конусы, свисток.

1. Вводно-подготовительная часть.

Цель: обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки.

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	ОМУ	УУД
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.	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. <i>Что это?</i> <i>Какой?</i> <i>В какую игру мы играем этим мячом?</i> <i>Какие виды передач вы знаете?</i> <i>Какие виды подач вы знаете?</i> <i>С какой передачей мы с вами уже</i>	<i>Мяч.</i> <i>Имеет сферическую форму, весом 260 гр.</i> <i>Волейбол.</i> <i>Верхняя и нижняя</i> <i>Верхняя и нижняя</i> <i>Верхняя и нижняя</i>	1 мин.	Включить в деятельность обучающихся.	Познавательные УУД: Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; Излагать факты истории развития физической

<p><i>работали?</i></p> <p>Над каким приёмом мы будем работать на уроке? (Демонстрация нижней прямой подачи учителем).</p> <p>Что мы должны выполнять во время работы, чтобы не навредить нашему организму? Озвучивается тема урока: "Нижняя прямая подача".</p> <p>Давайте сформулируем цели на урок?</p> <p>Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания в технике выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>На первом этапе урока измерим ЧСС.</p>	<p><i>Нижняя прямая подача.</i></p> <p><i>Проводить самоконтроль своему организму.</i></p> <p><i>Самоконтроль</i></p>		<p>культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>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.</p>
--	---	--	---

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	ОМУ	УУД
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Команды: "становись!", "равняйся!", "смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!"</p>	<p>Регулятивные УУД: Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.</p>
<p>Разновидности бега: - лицом вперёд; - с захлёстыванием голени; - с высоким подниманием бедра, коленями касаться мяча;</p>		<p>2 мин.</p>	<p>В ходьбе выполняются упражнения фронтально, беговые</p>	

<p>- бег спиной вперёд.</p>			<p>поочередно. Во время проведения упражнений следить за осанкой.</p>	
<p>Общеразвивающие упражнения с волейбольными мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 вперед; - мяч перед грудью, приседания. <p>Упражнения в парах:</p> <p>передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - левой; - правой; - двумя руками снизу, сверху; - двумя снизу, сверху в прыжке с отскоком об пол. 	<p>По окончании проведения разминки, 2 обучающихся проводят измерения ЧСС после полученной нагрузки. Самоконтроль за физиологическим состоянием .</p>	<p>4 мин.</p>	<p>Разминка выполняется фронтально.</p>	<p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>2. Основная часть.</p>				

Цель: обеспечение активной учебной работы обучающихся для получения теоретических и практических знаний в процессе урока.

Задачи:

1. Совершенствовать ЗУН в технике выполнения нижней прямой подачи.
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 нижнюю прямую подачу.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ	УУД
Индивидуальная работа с мячом.	Отрабатывают передачу мяча снизу, сверху двумя руками.	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.
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.	

<p>И.П. две шеренги. Образовать 2 круга. Учебная игра "Мяч в воздухе". Верхняя передача мяча с водящим в круге.</p> <p>Проверка ЧСС .</p>	<p>какая из команд сделает больше волейбольных передач и не уронит мяч</p> 	<p>5 мин.</p>	<p>Правильное выполнение техники верхней передачи. Потерявший мяч отжимается 2 раза.</p>	<p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формируем умение слушать и понимать других. • умение работать в паре и группе. <p>Обсудить ход предстоящей разминки. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе в парах, так и учителем.</p>
<p>Нижняя прямая подача мяча через сетку.</p>	<p>Осуществляют подачу через сетку.</p>	<p>4 мин.</p>	<p>Следить за техникой исполнения.</p>	<p>Познавательные УУД:</p> <p>- 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.</p>
<p>Общее построение. Расчет на 1-2. 1, 2 номера играют в "Пионербол" с элементами "Волейбола" через сетку. (судья – ученик или учитель). Каждая команда проходит теоретическую подготовку по</p>	<p>Игра через сетку "Пионербол" с элементами волейбола.</p>	<p>15 мин.</p>	<p>Расстановка игроков, перемещение игроков по площадке, во время игры</p>	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p>

самоконтролю (заслушиваются дети, которые проводили измерения). Консультирует учитель.			комментировать свои ошибки. Использовать жесты судей.	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	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	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;

	<p>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.</p>			<p>характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.</p>
<p>Организация повторного измерения ЧСС.</p>	<p>Проверка ЧСС</p>	<p>30 сек.</p>		
<p>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</p>	<p>Обучающиеся анализируют свою работу.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Отметить лучших ребят.</p>	

состояния? Оцените свою работу на уроке. Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать).				
Д/здание: придумать по одному упражнению с волейбольным мячом.		30 сек.		
Благодарит обучающихся за урок.	Обучающиеся организованно покидают спортивный зал.			