

**Технологическая карта открытого урока
по физической культуре в 5 классе (школьный уровень)
24.10.2017 г.**

Раздел программы: Спортивные игры. Волейбол.

Тема урока: Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой и на сетку.

Цель урока: Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, осуществлять правила самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

Задачи урока:

предметные:

- Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, 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: комбинированный

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 класса к уроку. Внимательно слушают, задают вопросы.	1 мин.	Строевая стойка: пятки вместе, носочки врозь, подбородок приподнят, видеть грудь 4 человека.	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 передачи мяча сверху двумя руками учителем).	<i>Мяч.</i> <i>Имеет сферическую форму, весом 260 гр.</i> <i>Волейбол.</i> <i>Верхняя и нижняя</i> <i>Верхняя</i> <i>Верхняя передача мяча.</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 культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. Личностные УУД:

Что мы должны выполнять во время работы, чтобы не навредить нашему организму? Озвучивается тема урока: "Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой и на сетку". Давайте сформулируем цели на урок? Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания в технике передачи мяча сверху двумя руками. На первом этапе урока измерим ЧСС.	<i>Проводить самоконтроль своему организму.</i> <i>Самоконтроль</i>			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.
---	--	--	--	---

- 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); - 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!", "равняйся!", "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 захлёстыванием голени; - с высоким подниманием бедра, коленями касаться мяча; - бег спиной вперёд.		2 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		4 мин.	Разминка выполняется фронтально.	Познавательные УУД: - представлять физическую культуру как средство

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. Упражнения в парах: передача мяча: - левой; - правой; - двумя руками сверху; - двумя сверху в прыжке с отскоком об пол.	По окончании проведения разминки, 2 обучающихся проводят измерения ЧСС после полученной нагрузки. Самоконтроль за физиологическим состоянием .			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 в процессе урока.

Задачи:

1. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками.
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 прием и передачу мяча сверху двумя руками.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ	УУД
Индивидуальная работа с мячом.	Отрабатывают передачу мяча 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.	
И.П. две шеренги. Образовать 2 круга. Учебная игра "Мяч в воздухе". Верхняя передача мяча с водящим в круге.	какая из команд сделает больше волейбольных передач и не уронит мяч  	5 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.

Проверка ЧСС .				Обсудить ход предстоящей разминки. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе в парах, так и учителем.
Нижняя прямая подача мяча через сетку.	Осуществляют подачу через сетку.	4 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.
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 самоконтролю (заслушиваются дети, которые проводили измерения). Консультирует учитель.	Игра через сетку "Пионербол" с элементами волейбола.	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	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.	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.

	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.			
Организация повторного измерения ЧСС.	Проверка ЧСС	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		30 сек.		

упражнению с волейбольшим мячом.				
Благодарит обучающихся за урок.	Обучающиеся организованно покидают спортивный зал.			