

**Технологическая карта урока
по физической культуре
в 6 классе**

**Разработала:
учитель физической культуры
МБОУЛ № 1 г. Апшеронска
Стешенко О. С.**

Раздел: Спортивные игры.

Тема: Волейбол

Цель: Обучение передаче сверху после перемещения вперед (выходу под мяч).

Задачи урока:

1. *Образовательная* - создать условия для успешного выполнения передачи после перемещения вперед.
2. *Развивающая* - развитие аналитического мышления, концентрации внимания; развитие координации, ориентации в пространстве, быстроты.
3. *Воспитательная* - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, формирование умения проявлять дисциплинированность и трудолюбие, настойчивость в достижении цели, формирование умения работать в паре, группе.
4. *Оздоровительная* - формировать у обучающихся необходимые знания о здоровом образе жизни; способствовать профилактике нарушений зрения, нарушений осанки; содействовать развитию мелкой моторики рук; способствовать повышению общей работоспособности.

Планируемые достижения обучающихся:

предметные: овладеть техникой передачи сверху после перемещения вперед;

метапредметные:

регулятивные: самостоятельно формулировать и сохранять целевые установки урока, выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; осуществлять самоконтроль, самооценку и коррекцию своих действий по освоению алгоритма обучения передачи после перемещения вперед;

познавательные: создать пошаговый алгоритм выполнения двигательных навыков – передачи сверху после перемещения вперед; уметь анализировать действия при выполнении перемещений и передачи сверху, самостоятельно формулировать выводы;

коммуникативные: формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своих действий;
уметь налаживать контакт при взаимодействии с другими учениками и учителем;
личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;
проявлять мотивацию к изучению действий при их выполнении.

Тип урока: комбинированный, изучение нового материала.

Технологии: проблемного обучения, развивающего обучения, опережающее обучение, здоровьесберегающие, игровые.





Место проведения: спортивный зал.

Дата: май 2020 г.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи (1 мяч на каждого),
конусы (1 конус на каждого), теннисные мячи (на каждого учащегося),
красные и зеленые платочки из ткани по количеству учащихся (пополам),
малые обручи (количество кратное 9, в зависимости от количества игровых полей), скотч,
музыкальная колонка.

Учитель: Стешенко Ольга Станиславовна.

Этап урока	Виды работы, формы, методы, приемы	Содержание педагогического взаимодействия		Формируемые УУД
		Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
I. Организационный 1 мин.	1. Построение в одну шеренгу. Выполнение строевых команд: «Класс, равняйся!», «Смирно! По порядку рассчитайсь!». 2. Расчет по порядку, приветствие.	Создает условия для определения цели урока. Создает положительный настрой, настрой на рабочий лад. Акцентирует внимание на осанке. Проверяет соответствие одежды и обуви предстоящей деятельности, напоминает правила поведения и техники безопасности.	Строятся, выполняют команды, приветствуют учителя. Проверяют, поправляют одежду. Проверяют и корректируют осанку.	Настрой на рабочий лад (Регулятивные) Планирование учебного сотрудничества с учителем и со сверстниками (Коммуникативные)
II. Актуализация знаний 10 мин.	1. Ходьба по кругу в 1 колонне (под динамичную музыку). 2. Упражнения в ходьбе: - отведение рук назад из и.п. руки вверх со сцепленными в замок пальцами и вывернутыми кистями наружу, 8 раз, - круговые движения головой вправо и влево, по 4 раза в каждую сторону, - вращение в лучезапястных суставах вовнутрь и наружу, по 8 раз, - упр. «волна» сплетенными пальцами обеих рук, 8 раз,	Создает условия для включения основных групп мышц в работу, подготовки их к дальнейшим нагрузкам. Демонстрирует качественное выполнение упражнений. Контролирует осанку при выполнении	Демонстрируют выполнение упр. в ходьбе.	Принятие и сохранение учебной задачи, четкое следование инструкции учителя. Осуществление пошагового и итогового контроля (Регулятивные). Умение анализировать,

<p>- вращение в локтевых суставах вовнутрь и наружу, по 8 раз, - вращение вперед и назад из и.п. руки к плечам, по 8 раза в каждом направлении</p> <p>3. Бег по кругу в колонне.</p> <p>4. Упражнения в беге: - приставной шаг правым и левым боком, по 8 шагов, - чередование 2-х приставных шагов правым боком и 2-х приставных шагов левым боком, по 8 шагов, - скрестный шаг правым и левым боком, по 8 шагов.</p> <p>5. Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятие одной руки с платочком или двух рук с платочками):  красный платок - бег спиной вперед,  зеленый платок - обычный бег,   красный и зеленый платок вместе - остановка прыжком на две ноги.</p> <p>6. Ходьба с подниманием и опусканием рук через стороны для восстановления дыхания.</p> <p>7. Разделение на 2 команды посредством разбора двухцветных квадратов ткани (платочков) и построение в 2 колонны в 9 м от игрового поля, выложенного малыми обручами в 3 ряда по 3 обруча (закрепленными к полу скотчем). У каждой команды – свой цвет платочков.</p> <p>7. Эстафета-игра «Крестики – нолики».</p>	<p>упражнений.</p> <p>Корректирует ошибки.</p> <p>Выявляет и корректирует ошибки (недостаточно согнуты ноги в коленях, слишком большие вертикальные колебания тела). Способствует вовлечению в игровую деятельность.</p> <p>Следит за постепенным снижением нагрузки и регуляцией дыхания.</p> <p>Контролирует организованный разбор квадратов ткани.</p>	<p>Демонстрируют выполнение упражнений с правильной техникой.</p> <p>Выполняют своевременную смену способов движения и остановок, концентрируясь на зрительных ориентирах.</p> <p>Проводят регуляцию дыхания.</p> <p>Организованно распределяются по командам.</p>	<p>контролировать и оценивать процесс и результат деятельности (Познавательные) Умение правильно и вариативно выполнять двигательные действия. Адекватное восприятие оценки учителя. (Регулятивные)</p> <p>Умение контролировать глубину и частоту дыхания (Регулятивные) Умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей (Личностные)</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

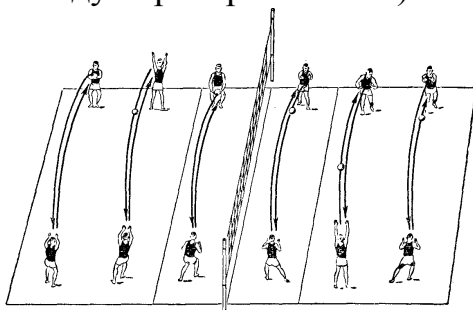


Поочередный бег к игровому полю и выкладывание платочков из ткани в обручи, стремясь выложить одну линию, мешая команде-сопернику выложить свои платочки в линию.

Чья команда быстрее выложит линию из 3-х платочков – побеждает. Проигравшая команда выполняет 10 приседаний».

8. Перестроение по парам (произвольно), взятие волейбольных мячей, по одному - на каждую пару.

9. **Выполнение подводящих упражнений с мячами в парах**, пары стоят параллельно сетке (расстояние между партнерами 7-8 м):



Формулирует правила и цели эстафеты-игры. Создает ситуацию заинтересованности и здорового соперничества между командами.

Создает условия для актуализации знаний технических навыков волейбола.

Акцентирует внимание на хлестообразном движении кистями в конце бросков и остановке рук вверху в финальной части



Выполняют быстрый бег и демонстрируют вариативное мышление в ходе игры.

Демонстрируют выполнение упражнений в парах, корректируют ошибки.

Сохранение доброжелательного отношения друг к другу и эмоционально-нравственной отзывчивости (Личностные)

Умение взаимодействовать в коллективе, в команде (Коммуникативные)

Умение анализировать свои действия (Познавательные)
Умение взаимодействовать в паре (Коммуникативные)

	<ul style="list-style-type: none"> - броски из-за головы 2 руками, - броски 2 руками из-за головы с отскоком от пола, - то же в прыжке - броски 2 руками из-за спины с одновременным наклоном, - броски 1 рукой от плеча, поочередно правой и левой рукой. 	<p>бросков.</p> <p>Следит за правильным исполнением заданий, корректирует ошибки.</p>		
<p>III. Создание проблемной ситуации 3 мин.</p>	<p>1. Игра «Ассоциации». Показ фото с людьми, играющими в «Выбивного».</p>  	<p>Проводит игру. Оказывает помощь в постановке цели, подводит к ней рассказом о технике игровых приемов в волейболе и необходимости правильного выхода под мяч после перемещения, чтобы сделать прием или точную передачу в заданную зону.</p>	<p>Объясняют действия людей на фото.</p> <p>Отвечают на вопросы, формулируют собственные умозаключения.</p>	<p>Умение структурировать знания, постановка и формулировка проблемы, умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания. (Познавательные)</p>



- Ребята, о чем вы думаете, глядя на фото?
(Двигаются)
- Что объединяет этих людей на фото?
(Играют в игру)
- Как называется игра? *(Выбивной или вышибала)*
- Какой здесь инвентарь? *(Мяч)*
- Какова цель игры? *(Выбить игрока)*
- Что нужно сделать игрокам в середине площадки?
(Убежать, отскочить, увернуться, отпрыгнуть, пригнуться).
- Какими качествами должны обладать игроки?
(Быстрота, ловкость, ориентация в пространстве)
- Как вы думаете, эти качества нужны в жизни?
(Конечно, человек с хорошо развитыми физическими качествами и хорошо ориентирующийся в пространстве лучше приспосабливается к различным жизненным ситуациям, чувствует себя бодрым и работоспособным).
- А в волейболе? *(Обязательно)*
- А какие действия с мячом нужно сделать игрокам во время игры в волейбол? Придумайте к названным глаголам *(убежать, отскочить, увернуться,*

Умение активно включаться в диалог
(Личностные)

Умение рассуждать, формулировать ответы на вопросы, слушать учителя и сверстников
(Коммуникативные)

Умение анализировать свои действия
(Познавательные. Логические)

	<p><i>отпрыгнуть, пригнуться</i>) слова-антонимы (<i>подбежать, подскочить, подпрыгнуть, выпрямиться</i>)</p> <p>- А теперь давайте попробуем перечислить технические приемы волейбола, с которыми связаны эти глаголы.</p> <p><i>(Подбежать и принять мяч, подбежать и отбить мяч, подпрыгнуть и поставить блок, подпрыгнуть и сделать скидку, подскочить и вытянуть мяч и т. д.).</i></p> <p>- Значит, чтобы хорошо играть в волейбол мы должны научиться побегать, выходить под мяч и тогда выполнять какой-нибудь прием.</p> <p>- А какой прием мы изучали самым первым? <i>(Верхняя передача)</i></p> <p>- Значит, что мы сегодня будем изучать? <i>(Как выполнить передачу сверху после перемещения к мячу).</i></p>		<p>Определяют цель урока.</p>	
<p>IV. Открытие нового знания. 16 мин.</p>	<p>1. Обучение передачи сверху после перемещения вперед.</p> <p>1. Объяснение правильного выполнения выхода под мяч после перемещения вперед, принятия исходного положения перед передачей <i>(своевременное выбегание к летящему мячу, руки слегка согнуты в локтях перед собой (ими не надо делать активных движений), последующая остановка под мячом, колени согнуты, корпус наклонен вперед, руки выносятся вверх к голове для передачи сверху).</i></p> <p>2. Показ упражнения.</p> <p>3. Демонстрация ошибок <i>(прямые ноги после перемещения в стойке перед передачей, руки висят</i></p>	<p>Формирует целостное представление об изучаемом навыке.</p>	<p>Слушают и фиксируют основные понятия для правильного выполнения задания.</p>	<p>Выделение и формулирование цели (Познавательные Общенаучные).</p> <p>Анализ, сравнение, синтез информации. Осуществление поиска необходимой информации (по воспроизведению из памяти, из рассказа учителя) (Познавательные).</p>

или недостаточно подняты, излишне сильный наклон корпуса вперед, неправильное распределение веса тела на стопе, неправильная постановка кистей рук).

2. Упражнения индивидуально.

1. Бег вперед 2-3 м, остановка скачком или шагом и имитация верхней передачи, 5 раз.

2. Ученик подбрасывает теннисный мяч немного вперед-вверх, подбегает под мяч и ловит его в конус удерживаемый двумя руками над головой (имитация постановки рук, как для верхней передачи), по 5-8 раз.

3. То же, что упр. 2, но с волейбольным мячом, мяч ловим в «чашечку» из кистей (без конуса), по 5-8 раз.

4. То же, что упр. 3, но вместо ловли выполняем 1-2 передачи сверху над собой, 5-8 раз.

<http://stapico.com/photos/2234460632808053522/info/8CZhtbHlsS>

3. Упражнения в парах (1 мяч на пару), расстояние между партнерами 4-5 м.

1. Партнер бьет сверху вниз волейбольный мяч в пол (мяч должен отскочить на высоту 3-4 м), другой партнер должен подбежать под мяч и выполнить верхнюю передачу над собой, по 5 раз каждый.

Формулирует задания.
Обеспечивает мотивацию выполнения.

Осуществляет индивидуальный контроль.

Обращает внимание на согласованную работу рук и ног при выполнении заданий, правильный выход под мяч и правильное положение рук для передачи (мяч должен опускаться на лоб, пальцы расставлены и напряжены).

Выполняют задание с правильной постановкой конуса надо лбом для ловли мячика

Демонстрируют правильное выполнение исходного положения перед передачей.

Демонстрируют целостное выполнение навыка.
Корректируют ошибки товарища.

Логические).

Осуществление пошагового контроля действий, ориентируясь на показ движений учителя (Регулятивные).

Использование речи для регуляции своих действий.
Взаимодействие со сверстниками в совместной деятельности, контроль действий партнера (Коммуникативные).

Умение дать самооценку собственной деятельности (Личностные)
Умение анализировать свои действия

	<p>6. Партнер выполняет передачу сверху другому партнеру, не добрасывая мяч 2-3 м. Другой партнер должен подбежать вперед и выполнить обратную верхнюю передачу партнеру, затем отбежать назад на исходную позицию.</p>			<p>(Познавательные. Логические).</p>
<p>V. Применение нового знания. 5 мин.</p>	<p>1. Учебное задание «Подбеги и передай». Задание выполняется 2 группами с разных сторон сетки.</p> <p>Ученики стоят в колонне у лицевой линии лицом к сетке, в 2-3 м от линии нападения. У сетки лицом к колонне стоит игрок, еще один игрок находится за сеткой на линии нападения лицом к колонне (у него мяч в начале задания).</p> <p>По сигналу учителя игрок за сеткой выполняет набрасывание мяча снизу вверх через сетку на линию нападения.</p>	<p>Формулирует задание и контролирует правильную смену позиций и выполнение перемещения под мяч с последующей передачей.</p> <p>Создает ситуацию для взаимопомощи и поддержки друг друга участниками взаимодействий.</p> <p>Акцентирует внимание учащихся на том, что во время отслеживание полета мяча в волейболе, происходит своеобразная гимнастика для глаз, что способствует профилактике</p>	<p>Демонстрируют выполнение задания.</p> <p>Помогают друг другу при выполнении передвижений, внимательно следят за перемещением мяча.</p>	<p>Умение выбирать и использовать средства для достижения цели (Регулятивные).</p> <p>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения задач (Познавательные. Общеучебные).</p> <p>Умение проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к участникам взаимодействий (Регулятивные).</p> <p>Использование речи для регуляции своих действий. Демонстрация</p>

	<p>Очередной игрок из колонны должен подбежать вперед к линии нападения (выйти под мяч) и выполнить передачу сверху игроку у сетки (в рамках опережающего обучения – это выполнение первого приема-передачи на связующего игрока).</p> <p>Игрок у сетки делает передачу над собой сверху или снизу (или ловит мяч двумя руками, если передачу выполнить неудобно), ловит мяч и перемещается на место игрока за сеткой.</p> <p>Игрок из колонны, выполнявший передачу сверху, перемещается вслед за мячом к сетке, игрок за сеткой становится в конец колонны, а на его место идет игрок, который только что был под сеткой и т.д.</p> <p>Можно разделить учеников на группы по степени владения волейбольными передачами. В одной группе ученики набрасывают мяч через сетку руками и ловят мяч в руки у сетки. В другой (более подготовленной группе) - везде выполняют передачи сверху.</p> <p>При выполнении задания ученики должны посчитать, сколько раз у них получилось правильно выполнить перемещение и последующую передачу мяча сверху без ошибок.</p>	<p>нарушений зрения.</p>		<p>навыков сотрудничества со сверстниками. Контроль действий партнера. (Коммуникативные).</p>
<p>VI. Домашнее задание. 3,5 мин.</p>	<p>1. Построение в одну шеренгу, взяв теннисный мяч. 2. Упражнение с теннисными мячами для снятия напряжения с кистей рук. - Предлагаю выполнить несколько упражнений с теннисным мячом для расслабления мышц кистей и снижения тонуса (упражнения по типу миофасциального релиза).</p>	<p>Формулирует задачу, обеспечивает мотивацию выполнения и осуществляет контроль.</p>	<p>Выполняют построение</p>	<p>Умение организовывать собственную деятельность. Умение осуществлять контроль и</p>

	<p>И. п.: мяч держим подушечками пальцев обеих рук.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Одновременно двумя руками коротко надавливаем на мяч, прокручивая его. 2. Надавливаем на мяч по 2-3 секунды, прокручиваем мяч. 3. Надавливаем на мяч по 5 секунд. <p>И.п.: мяч зажимаем между прямыми ладонями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Катаем мяч по кругу по ладоням и пальцам в одну и в другую сторону, давим на мяч, ищем триггерные точки (точки болезненности). 5. Катаем мяч верхи вниз по ладоням, давим на мяч, ищем триггерные точки. 6. Катаем мяч в стороны по ладоням, смещаясь вверх и вниз, давим на мяч, ищем триггерные точки. 7. Коротко надавливаем на мяч ладонями, мяч можно смещать по ладони. 8. Давим на мяч по 5 секунд, можно менять точки давления. <p>https://youtu.be/vol_xJywn98</p> <p>- Кладем мяч под подбородок, удерживаем его, одновременно встряхивая кистями рук, расслабляя их и сбрасывая «отрицательную энергетику».</p> <p>3. Домашнее задание.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Использовать вышеизложенные упражнения с теннисным мячом для снятия нагрузки с кистей рук после долгого письма или печатания на клавиатуре, а также в качестве физкультминуток. 2. Схематически изобразить 1 упражнение, 	<p>Создает ситуацию снижения стрессовых воздействий и психологического комфорта.</p>	<p>Ведут диалог с учителем при возникновении вопросов по заданию.</p> <p>Демонстрируют выполнение упражнений и корректируют ошибки.</p>	<p>самоконтроль (Регулятивные)</p> <p>Демонстрация навыков сотрудничества с учителем (Коммуникативные).</p> <p>Понимание значимости знаний для человека и принятие их (Личностные)</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>способствующее улучшению физических качеств, актуальных для игры в волейбол.</p> <p>Написать, чему способствует это упражнение и сколько раз его надо выполнять.</p> <p>Пример.</p>				
	<p>Приседания.</p> <p>Помогают укрепить ноги, сделать их сильными, чтобы быстрее бежать к мячу или выше прыгать около сетки.</p> <p>Выполняем 3 серии по 15 раз.</p>				
<p>VII. Рефлексия 1,5 мин.</p>	<p>1. Задание по рефлексии с использованием теннисных мячей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Урок понравился, все было доступно и понятно – подбрасываем несколько раз теннисный мячик вверх. - Были трудности в изучении материала – несколько раз бьем мячиком в пол. - Урок не понравился, новый материал дался с трудом – закрывание мяча ладошками, прячем его. <p>2. Спасибо вам за вашу работу на уроке и за ваше мнение. Желаю вам здоровья и позитивного настроения!</p> <p>3. Выполнение строевых команд: «Класс! Равняйся! Смирно! Урок закончен. До свидания! Всего доброго!».</p>	<p>Создает ситуацию для обобщения полученных знаний.</p> <p>Подводит учащихся к эмоционально благоприятному завершению урока.</p>	<p>Рефлексию проводит каждый обучающийся. Определяют свое эмоциональное состояние.</p>	<p>Анализ своей работы на уроке (Познавательные)</p> <p>Осуществление контроля своих действий. Умение оценить свою работу на уроке и погружение в новые знания.</p> <p>Прогнозирование результатов уровня усвоения изученного материала (Регулятивные).</p>	

	4. Выход из зала, складывая мячики в корзину.			
--	-----------------------------------------------	--	--	--

Использованная литература.

1. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов/В.И. Лях, А.А. Зданевич. - Москва: Просвещение, 2012. – 127 с.
2. Физическая культура. 5-6-7 классы/М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. – Москва: Просвещение, 2013. – 239 с.
3. Физическое воспитание/Н.К. Коробейников, А.А, Михеев, И.Г. Николенко.- Москва: Высшая школа, 1989. – 384 с.

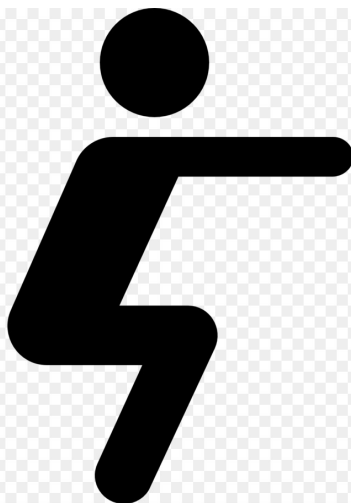
Приложение 1.

Карточка домашнего задания.

Приседания.

Помогают укрепить ноги, сделать их сильными, чтобы быстрее бежать к мячу или выше прыгать около сетки.

Выполняем
3 серии по 15 раз.



Приложение 2. Фото игры в «Выбивного».

