

Технологическая карта урока

Предмет: физическая культура

Учитель: Хороших Ольга Викторовна

Класс: 5 Б класс

Число: 4 марта 2024 г

Базовый учебник: В. И. Лях «Физическая культура»

Тема урока: «Приём и передача мяча на месте и в движении».

Цель урока:

- Способствовать закреплению техники приёма и передачи мяча в волейболе;
- Обучение игре в волейбол посредством игровых технологий.

Задачи урока:

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

Образовательные (предметные):

- Закрепление техники передачи 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 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 урока: 40 мин.

Структура и ход урока

№	Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формирование УУД
Вводная часть 10 мин.				
1	<p>Построение, рапорт, сообщение задач урока. Техника безопасности на уроке. <u>Разминка в движении по кругу.</u></p> <p>Ходьба: - на носках, - на пятках.</p> <p>Беговые упражнения по диагонали: - с прямыми ногами вперед; - с высоким подниманием бедра; - правым боком приставным шагом; - левым боком приставным шагом; - бег захлест голени назад;</p> <p>Комплекс ОРУ:</p> <p>1) Наклоны головой вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-наклон головой вперед 2- наклон головой назад 3- наклон головой вправо 4- наклон головой влево</p> <p>2) Круговые вращения головой.</p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной 1-4- круговые вращения головой вправо 1-4- круговые вращения головой влево</p> <p>3) Руки в замок.</p> <p>Разминаем кисти и пальцы рук.</p> <p>4) Круговые вращения плечевым поясом</p>	<p>Организовать класс на работу.</p> <p>Закреплять навыки в выполнении разных видов ходьбы, бега.</p> <p>Закрепление знаний по двигательным действиям и исходным положениям.</p> <p>Во время выполнения ОРУ формировать правильную осанку, способствовать укреплению мышечного корсета.</p>	<p>Строятся, выполняют команды, приветствуют учителя.</p> <p>Дети двигаются по кругу, выполняют задания учителя.</p> <p>Перестроение через центр потри.</p> <p>Дети выполняют команды учителя, правильно принимают и.п., сохраняют осанку, ноги в коленях не сгибают, выполняют все четко.</p>	<p>Умение проявлять дисциплинированность и внимание (Л)</p> <p>Умение: контролировать собственную деятельность, распределять нагрузки и организовывать восстановление в процессе её выполнения упражнений.</p> <p>Умение выполнять упражнения по укреплению осанки (Р)</p> <p>Умение видеть и чувствовать красоту движения (Л)</p> <p>Умение осознано и произвольно осуществлять высказывание в</p>

<p>И.п.: руки к плечам, ноги на ширине плеч 1-2-круговые вращения плечевым поясом вперед 3-4- круговые вращения плечевым поясом назад</p> <p>5) Круговые вращения руками. И.п: руки в стороны 1- 4 вращения в кистевом, 5-8 вращение в локтевом, 9-12 вращение в плечевом суставах</p> <p>6) Наклоны туловищем вперед, назад, вправо, влево. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной 1- наклон туловища вперед 2- наклон туловища назад 3- наклон туловища вправо 4- наклон туловища влево</p> <p>7) Повороты туловища вправо, влево. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-поворот туловища вправо 2- и.п. 3- поворот туловища влево 4- 4- и.п.</p> <p>8) Силовые И.п – о.с 1. упор сидя, руки на полу 2. упор лёжа 3. упор сидя 4. о. с</p> <p>9) Силовые И.п – упор лёжа, правая нога согнута спереди</p>		<p>Наклоны выполнять четко под счет учителя. Ноги стоят на месте, спина прямая.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Выполнять без прогиба, голову не опускать. Прыгать легко, не падать.</p>	<p>устной форме (П).</p> <p>Умение: формировать бережное отношение к своему здоровью (Л);</p> <p>Умение проявлять дисциплинированность (Л)</p> <p>Умение контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителем (Р).</p>
--	--	---	--

	Прыжками меняем ноги			
II. Основная часть 25 мин.				
	<p>Перестроение в колонну по два.</p> <p>Подготовительные упражнения волейболиста с мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча двумя руками из - за головы; 2. Броски мяча – одной рукой (правой, левой) поочередно; 3. Бросок мяча в прыжке; 4. Нападающий удар в пол с места (правой, левой) поочередно. <p>Основные упражнения с мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча сверху в парах 2. Передача мяча снизу в парах 3. Передачи мяча: <ol style="list-style-type: none"> 1 шеренга – верхний приём и передача; 2 шеренга – нижний приём и передача; 4. Передачи мяча: то же <ol style="list-style-type: none"> 1 шеренга – нижний приём и передача; шеренга – верхний приём и передача; 5. Верхняя и нижняя передача. 6. Игра «Мяч в воздухе» 	<p>Формулирует задание, осуществляет контроль.</p> <p>Учитель показывает упражнение.</p> <p>Все упражнения выполняются только по сигналу учителя.</p> <p>Осуществляет страховку обучающихся.</p> <p>Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки.</p> <p>Учитель контролирует технику безопасности.</p> <p>Учителю фиксировать результат</p>	<p>Дети выполняют задания по сигналу учителя.</p> <p>Дети выполняют задания четко, соблюдая указания учителя.</p>	<p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителя или более подготовленного ученика.</p> <p>Познавательные: Закрепление техники передач.</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы;</p>

	<p>Учащиеся образуют круг, по сигналу выполняют верхнюю и нижнюю передачи.</p> <p>Выигрывает команда, дольше всех удержавшая мяч в воздухе.</p>			<p>Выбирать более эффективные способы решения задач.</p> <p>Прогнозировать свою деятельность.</p>
III. Заключительная часть 5 мин.				
	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Анализ урока учащимися:</p> <p>Назовите, чем вы занимались на уроке?</p> <p>Какие упражнения, по твоему мнению сделал лучше?</p> <p>Какие трудности ты испытывал на уроке?</p> <p>Какие формы работы на уроке тебе нравятся больше всего?</p> <p>Подведение итогов, домашнее задание.</p> <p>Спасибо за урок!</p>	<p>Снизить нагрузку.</p> <p>Проанализировать работу детей.</p> <p>Подвести итоги урока.</p> <p>Дать задания на дом.</p>	<p>Дети анализируют и объективно оценивают результаты собственной деятельности.</p> <p>Адекватно воспринимают оценку.</p>	<p>Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты, свою работу на уроке.</p>