Карта урока физической культуры по теме:

“Волейбол. Нижняя и верхняя прямые подачи”.

Ученик\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| 1 блок | **Нижняя и верхняя прямые подачи (знание)** |
| знание | Я знаю обе прямые подачи и могу их назвать | 3 |
| Я знаю одну подачу и могу назвать ее | 2 |
| Я не знаю никаких подач | 1 |
| 2 блок | **Нижняя и верхняя прямые подачи (понимание)** |
| понимание | Я понимаю и могу самостоятельно объяснить технику выполнения обеих подач | 3 |
| Я понимаю и могу объяснить технику выполнения подач после показа учителя | 2 |
| Я понимаю технику, но объяснить пока не могу | 1 |
| 3 блок | **Выполнение нижней и верхней прямых подач (применение)** |
| применение | Я выполняю обе подачи правильно и стабильно | 3 |
| Я выполняю обе подачи правильно, но пока нестабильно | 2 |
| Я выполняю только нижнюю подачу | 1 |
| 4 блок | **Работа в парах. Подача и прием мяча (анализ)** |
| анализ | Я вижу ошибки в технике выполнения подачи (свои и партнера) и могу их прокомментировать | 3 |
| Я вижу и могу прокомментировать только грубые ошибки | 2 |
| Я вижу ошибки, но не могу их прокомментировать | 1 |
| 5 блок | **Двухсторонняя учебная игра (синтез)** |
| синтез | Я свободно владею подачей в игре | 3 |
| Я владею подачей нестабильно | 2 |
| Я испытываю значительные затруднения в игре | 1 |
| 6 блок | **Оценка** |
| оценка | Я могу подать 5 и более подач подряд во время игры | 3 |
| Я могу подать 3 подачи подряд во время игры | 2 |
| Я не могу подать 2 подачи подряд | 1 |
| **Всего баллов:** |  |

Оценка уровня технической подготовки студента:

* Высокий уровень от 15 б. до 18 б.
* Средний уровень от 11 б. до 14 б.
* Низкий уровень от 6 б. до 10 б.

Мой уровень\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Образовательное учреждение ГБОУ СОШ№507

Учитель: Валюженич Марина Юрьевна

Тьютор: Арсеньева Ольга Валерьевна

Учебная дисциплина: физическая культура

Тема: Волейбол. Верхняя и нижняя прямые подачи.

11 класс

Цель урока :определить уровень технической подготовки учащихся для двухсторонней учебной игры в волейбол.

Задачи

*Знание:* знать названия двух подач в волейболе

*Понимание*: понимать технику выполнения каждой из подач

*Применение*: уметь выполнять хотя бы одну из подач

*Анализ*: сознавать свои технические ошибки и уметь их объяснить

*Синтез*: играть в двухстороннюю учебную игру

*Оценка*: Проводить самооценку своих знаний и умений, а также оценку партнера

Оборудование: волейбольные мячи, ТК урока.

Ход урока

1.Вводная часть 7-10 минут

Построение. Сегодня мы проводим итоговый урок и тема урока- «Нижняя и верхняя прямая подача». Цель урока- определить уровень техники выполнения подачи. На уроке мы будем использовать технологическую карту, которую вы получите после разминки.

Разминка. Бег, беговые и прыжковые упражнения. Упражнения в движении для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения в парах с мячами.

2.Основная часть 25-27 минут

А теперь, прежде чем приступить к упражнениям через сетку ответьте, пожалуйста, на первый вопрос в вашей *технологической карте*, предварительно ее подписав. Проставьте в таблице то количество баллов, которое, как вы считаете, соответствует вашим знаниям.

Приступаем непосредственно к подачам. Выполним несколько подготовительных упражнений

-подбрасываем мяч на левой руке перед собой вертикально, повторим несколько раз

-выполняем имитацию подачи (движения правой рукой при подаче сверху и снизу).

Следите чтобы ноги были согнуты в коленях. Теперь попробуем выполнить подачу по команде.

Техника выполнения нижней прямой подачи:

-одна нога впереди, другая сзади, корпус развернут к сетке, ноги согнуты в коленях

-подбрасываем мяч на высоту до 0.5 м впереди над головой

-замах выполняется назад и несколько вверх

-удар наносят маховым движением правой рукой сзади -вниз- вперед на уровне пояса по мячу снизу

Техника выполнения верхней прямой подачи:

-мяч подбрасываем почти над головой и немного впереди на высоту до 1.5 м

-замах выполняется вверх -назад, руку поднимаем и отводим согнутой в локте за голову

--удар выполняем сзади и немного снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх

Выполняем 5-7 подач по команде. У кого получается, выполняют верхнюю подачу , остальные- нижнюю. Берем *ТК* и выставляем себе баллы в блоке№2.

Теперь выполняем подачи по команде. Слушайте мои замечания и сосчитайте сколько результативных подач из пяти вы подали. Заполняем третий блок *ТК.*

Приступаем к работе в парах. Ваша задача выполнить подачу и принять мяч после подачи партнера. Выполняем упражнение самостоятельно, без команды. Заполняем в *ТК* блок №4. Баллы ставят партнеры друг другу.

Переходим к двусторонней учебной игре .Разбиваемся на команды и приступаем к игре.

3. Заключительная часть 1-3 минуты.

Подводим итоги урока и заполняем в *ТК* блоки №5 и №6, подсчитываем общий балл и определяем свой уровень техники выполнения подачи.