Технологическая карта занятия по физической культуре

**Группа:** ОС 1-1

**Преподаватель:** Чистякова Н.В.

**Дата:** 9.12.2014г.

**Длительность:**  1час 30 мин.

**Тема:**  Волейбол. Командные действия в нападении.

**Цель занятия:**  Усвоение учащимися основных приемов в нападении при игре в волейбол.

Образовательные задачи ( предметные результаты):

1. Обучение командным действиям в нападении (познавательные УУД).
2. Закрепление техники верхней и нижней передачи (познавательные УУД).
3. Совершенствование техники подачи( познавательные УУД).
4. Развитие прыгучести (познавательные УУД).
5. Развитие ловкости, быстроты и скорости реакции(познавательные УУД).

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

1. Формирование умения общаться в соревновательной деятельности (коммуникативные УУД).
2. Развитие умения планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (регулятивные УУД)
3. Развитие дыхательной, сердечно-сосудистой систем и улучшение эмоционального состояния учащихся(регулятивные УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

1. Воспитание устойчивого интереса к двигательной активности, чувства коллективизма, ответственности, товарищества (личностные УУД).
2. Формирование самооценки и личностного самоопределения к видам деятельности (личностные УУД).
3. Формирование умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели (личностные УУД).

**Тип урока:**  с образовательно - тренировочной направленностью.

**Инвентарь и**

**Оборудование:** волейбольная сетка, волейбольные мячи, скамейки, палка для прыжков, гимнастические коврики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятия** | **дозировка** | **Целевая установка упражнения** | **Вид УУД (универсальные учебные действия)**  **Л – личностные,**  **П - познавательные,**  **Р - регулятивные,**  **К - коммуникативные** |
| *Подготовительная часть* | 18-20 мин |  |  |
| Построение, приветствие, сообщение темы и задач урока, измерение пульса. | 2 мин | Организация учащихся на занятие.  Мотивация к активной деятельности. | Умение самоопределиться к задачам занятия и принять цель занятия(Л).  Умение проявлять дисциплинированность и внимание(Л). |
| Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, перекатом с пятки на носок. | 2 мин | Разогрев мышц и суставов.  Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета. | Формирование красивой осанки(Р). |
| Бег без задания, приставными шагами правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, в сторону, на каждый шаг выпрыгивая вверх. | 4 мин | Соотношение двигательных действий учащихся с командами преподавателя. | Умение распознавать и выполнять двигательные действия(П). |
| Ходьба, восстановление дыхания. | 1 мин | Восстановление дыхания. | Формирование бережного отношения к своему здоровью(Л). |
| Комплекс ОРУ, включающий прыжковые упражнения | 6 мин | Закрепление знаний по двигательным действиям и исходным положениям.  Развитие прыгучести, гибкости и координации движений. | Умение использовать имеющиеся знания и опыт.  Формирование физических качеств(П). |
| Бег с изменением направления движения, с приседом по сигналу | 2 мин | Формирование быстроты реакции, развитие внимания. | Умение быстро и четко реагировать на команду преподавателя, не нарушая строй. |
| Ходьба, остановка, восстановление дыхания. | 1 мин | Расслабление. | Умение быстро расслаблять мышцы (Р) и чувствовать красоту движения (Л). |
| Отдых | 1-2 мин |  |  |
| *Основная часть* | 60 мин |  |  |
| Выполнение верхней прямой и нижней боковой подачи. | 10 мин | Закрепление умения подавать. | Совершенствование техники подачи (П). |
| Работа в парах с волейбольными мячами. Верхняя и нижняя передачи. Броски мяча одной и двумя руками из-за головы, от пола, движение в парах вдоль волейбольной сетки лицом друг к другу, удерживая мяч над собой посередине кончиками пальцев, верхняя передача мяча в парах в движении вдоль сетки. | 15 мин | Формирование навыка верхней и нижней передачи | Закрепление техники верхней и нижней передачи(П). |
| Отработка атакующего удара через волейбольную сетку в парах. | 10 мин | Обучение атакующему удару. | Формирование основ атакующего удара(П). |
| Двусторонняя игра по упрощенным правилам. | 20 мин | Взаимодействие друг с другом в соревновательной деятельности. | Формирование умения общаться в соревновательной деятельности(К). |
| Круговая тренировка: прыжки через скамейки, через палку с разбегу. | 5 мин | Развитие дыхательной, сердечно-сосудистой систем.  Развитие прыгучести. | Развитие дыхательной, сердечно-сосудистой систем и улучшение эмоционального состояния учащегося(Р). |
| *Заключительная часть.* | 10 мин |  |  |
| Упражнения на дыхание, растяжка | 5 мин | Восстановление. Расслабление. | Формирование бережного отношения к своему здоровью(Л). |
| Построение, подведение итогов занятия, выставление отметок, сообщение домашнего задания. Занятие окончено. | 5 мин | Формирование самооценки. | Умение контролировать и оценивать свои двигательные и поведенческие действия(Р). |