**Технологическая карта по физической культуре в 9 классе**

**Дата проведения:** 16.12.2015 г.

**Раздел программы:** Спортивные игры. Волейбол

**Тема урока:** Передача мяча над собой во встречных колоннах

**Цель урока:** Совершенствовать технику верхней передачи мяча

**Задачи урока:**

***предметные:***

* Совершенствовать технику верхней передачи мяча, сформировать навыки владения техникой волейбола;
* Совершенствовать умения в выполнении разминки;
* 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 умение выполнять самоконтроль для здоровьесбережения;
* Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, силу воли, дружелюбие.

**Тип урока:** *урок предметных ЗУН*

**Условия проведения:** спортивный зал

**Материально-техническое обеспечение:** волейбольные мячи

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Вводно-подготовительная часть.**  **Цель:** обеспечить психологическую и функциональную готовность обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки  **1.1. Организационный момент**  **Задачи:**  1. Начальная организация учащихся  2. Создание целевой установки на уроке  3. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности  4. Регулирование эмоционального состояния, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия учителя и учащегося  5. Психологическая настройка на предстоящую работу | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует построение, проверяет готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы), ставит задачи, озвучивает тему урока: "Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах " | Строятся в одну шеренгу, приветствие. 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  **Познавательные УУД:**  Планировать занятия физическими упражнения в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  характеризовать роль физической культуры и ее значение в жизнедеятельности человека.  **Личностные УУД:**  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. |
| Вопросы по пройденным темам:  ***Какие типы передач мы знаем?***  ***Какие типы передач мяча в зависимости от длины передачи мы знаем?***  ***Но самая распространенная – передача двумя руками сверху.***  ***Какие преимущества этой передачи?*** (Демонстрация верхней передачи учителем).  ***Давайте сформулируем цели на урок?***  Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания и умения в технике верхней передачи мяча.  На первом этапе урока измерим ЧСС. | *Существует три типа передачи: назад, над собой и вперед.*  *В зависимости от длины существует три типа: укороченные, направленные в свою зону; короткие – целью которых является перенаправление мяча на соседнюю территорию; длинные, благодаря которым мяч перелетит через одну зону.*  *Среди главных преимуществ – надежность и высокая точность.*  *Отработка верхней передачи мяча.*  *Проводить самоконтроль своему организму.*  Учащиеся измеряют ЧСС. | 2 мин. | Включить в деятельность учащихся. |
| **1.2. Разминка.**  **Цель:** обеспечение мотивации и принятие учащимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений  **Задачи:**  1. Всесторонняя подготовка организма учащихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата)  2. Подготовка группы мышц плечевого пояса, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока  3. Обеспечение решения специфических задач основной части урока:   * совершенствовать ЗУН в технике верхней передачи мяча на месте и в движении; * совершенствование комплекса упражнений разминки; * развивать физические качества: быстроту, выносливость, координационные способности; * формирование установки учащихся на активную познавательную деятельность.   **Средства:**   * Строевые упражнения (построения, перестроения) * Различного рода передвижения: на носках, пятках * Специальные беговые упражнения * Подготовительные упражнения * Упражнения на развитие подвижности суставов, быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств * Общеразвивающие упражнения в движении.   **Критерии результатов:** готовность учащихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний, ЧСС | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует выполнение строевых упражнений (команд)  Разновидности ходьбы:  - на носках (пятках); | Выполняют команды.  Следить за правильной осанкой и постановкой стоп.  Выполняем ходьбу по залу на носках (на пятках) по команде учителя  Легкий бег в колонне по залу; последний в колонне, по команде учителя, выполняет обгон колонны справа, и занимает место первого в колонне; и так каждый учащийся по команде учителя обгоняет колонну, выполняя ускорение. | 3 мин. | Команды:  "становись!", "равняйсь!", "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.  **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 |
| Построение в шеренгу.  Перестроение в две шеренги.  Общеразвивающие упражнения:  - наклоны головы вверх-вниз-вправо-влево;  - вращение плечевыми суставами;  - руки в замок, рывки руками вверх-вниз;  - рывки руками перед грудью;  - разминка суставов пальцев: кисти в замок, вращение;  - руки на поясе, наклоны вправо- влево-вперед;  - разминка голеностопа, коленных суставов: вращение по часовой стрелке и против;  - ноги на ширине плеч, наклоны;  - и.п. упор лежа: стойка на пальцах, спина прямая. |  | 6 мин. | Команда: «Стой!»  «На первый –второй рассчитайся!»  «В две шеренги стройся!» «Разомкнуться!» |
| **2. Основная часть.**  **Цель:** обеспечение активной учебной работы учащихся для получения теоретических и практических знаний на основе учебной программы В.И. Ляха "Физическая культура для 9 классов" в процессе урока.  **Задачи:**  1. Совершенствовать ЗУН в технике верхней передачи мяча  2. Совершенствовать ЗУН в осуществлении самоконтроля ЧСС  3. Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координационные способности  4. Воспитывать чувство товарищества, коллективизма  **Средства:**   * Верхняя подача мяча на месте и в движении во встречных колоннах; * 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 учащихся и овладения способами действий; * правильность и точность описания выполнения упражнения, умение выполнять верхнюю передачу мяча в движении | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Индивидуальная работа с мячом | Отрабатывают верхнюю передачу мяча, стоя на одном месте, подбрасывая мяч над головой | 3 мин. | Следить за правильной стойкой волейболиста | **Познавательные УУД:**  - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  **Регулятивные УУД:**  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно командам учителя  **Коммуникативные УУД:**  Формируем умение слушать и понимать других; умение работать в паре и группе.  Обсудить ход предстоящей игры. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении игры как со сверстниками, так и с учителем |
| Работа в парах  Построение. Расчёт на 1-2. Деление на две шеренги. Образование пар. | Отрабатывают верхнюю передачу мяча в парах | 4 мин. | Расстояние между обучающимися 4 метра. |
| Построение в две колонны  Движение колонн вдоль зала и одновременная передача мяча в движении |  | 6 мин |  |
| Колонны по команде учителя меняются местами и продолжается отработка верхней передачи мяча в движении |  | 6 мин |  |
| И.П. две шеренги.  Разбиться на две команды.  Образовать полукруг, с ведущим в центре. Учебная игра "Верни мяч". Верхняя передача мяча водящему и обратно - мяч по очереди подается каждому игроку и возвращается водящему. Смена водящего происходит, когда мяч возвращается от последнего игрока команды. Выигрывает команда с минимальным количеством падений мяча.  . | Какая из команд сделает больше волейбольных передач и не уронит мяч. | 9 мин. | Правильное выполнение техники верхней передачи. |
| **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. снижение активности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы;  3. подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности учащихся;  4. организованное завершение занятия.  **Средства:**   * Строевые упражнения. * Упражнения на расслабление мышц | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует построение учащихся | Строятся в одну шеренгу | 30 сек. |  | **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. |
| Измерение ЧСС | *Проводить самоконтроль своему организму.*  Учащиеся измеряют ЧСС. | 30 сек. |  |
| Проводит упражнения на восстановление и расслабление организма.  Измерение ЧСС | 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.  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.  *Проводить самоконтроль своему организму.*  Учащиеся измеряют ЧСС. | 2 мин. | Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания. |
| **Рефлексия.**  Вспомните тему нашего урока. Удалось ли достичь поставленных целей?  Что удалось на уроке, что не удалось?  Оцените свою работу на уроке.  Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать) | Учащиеся анализируют свою работу | 2 мин. | Отметить лучших учеников. |  |
| **Благодарит учащихся за урок.** | Организованно покидают спортивный зал. |  |  |