

МР «Хангаласский улус»
МКОУ «1-Жемконская основная общеобразовательная санаторная школа-интернат»

Урок физической культуры в 7 классе раздел: Волейбол тема урока: «Верхняя прямая подача».

Провела: Дягилева И.А.

с. Тит-Эбя, 2018 г.

Технологическая карта урока

Предмет, класс	Физическая культура, 7 класс
Раздел	Волейбол
Тема урока	Верхняя прямая подача
Технология обучения	Использования элемента игровой технологии
Тип занятия	Урок образовательно-обучающей направленности
Цель занятия	Для учителя: Создание условий для освоения учащимися техники верхней прямой подачи Для учащихся: освоение техники верхней прямой подачи
Планируемые результаты	<p>Предметные: научить технике верхней прямой подачи</p> <p>Метапредметные: Моделирование верхней прямой подачи</p> <p>-Познавательные УУД: умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда по техники выполнения верхней прямой подачи, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>-Коммуникативные УУД: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;</p> <p>-Регулятивные УУД: умение адекватно оценивать свои действия по технике выполнения верхней прямой подачи, способов поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Личностные: Развитие, умение использовать технику верхней прямой подачи для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижение личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.</p>
Оснащение занятия	Дидактический материал: обучающие карточки, видеоролики, презентация Оборудование и инвентари: свисток, волейбольные мячи, ноутбук, проектор, экран.

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, занятия и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы со взаимодействия	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2	3	4	5	6	7
Организационная часть, мотивация учащихся к учебной деятельности.	<p>Эмоциональная, психологическая, мотивационная подготовка учащихся к усвоения изучаемого материала. Показ мотивационного видеоролика.</p> <p>У меня к вам вопрос, вы любите игру волейбол? <i>(далее просмотр видеоролика)</i>.</p> <p>- Ребята, у меня к вам еще вопрос какие вы знаете подачи в волейболе?</p> <p>- Молодцы!</p>	Проводить построение учащихся в одну шеренгу, проверять готовность к уроку.	<p>Выполнять построение на спортивной площадке.</p> <p>Примерные ответы: - Да!</p> <p>Верхняя, прямая, боковая итд.</p>	Фронтальная	<p>Личностные: Понимают значение знаний для человека и понимают его; имеют желание учиться; правильно идентифицируют себя с позицией школьника</p>	Устный опрос
Определение темы занятия и постановка учебной задачи урока.	<p>Совместное определение темы урока:</p> <p>1. Посмотрите, пожалуйста, видеоролик и попытайтесь определить тему нашего сегодняшнего урока.</p> <p>- Правильно, молодцы!</p> <p>- Теперь возьмите мячи и попробуйте выполнить верхнюю прямую подачу</p>	<p>Диалог в основе пробуждающих вопросов.</p> <p>Организация принятия норм:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дисциплинированно сть; - организованности; - умения работать в команде (командный дух). 	Совместно определяет тему урока.	Фронтальная, индивидуальная	<p>Личностные: активно включаются в общение и взаимодействие с сверстниками; проявляют дисциплинированность трудолюбие, упорство достижение поставленных целей.</p>	Устный опрос

	<p>через сетку.</p> <p>- Как выяснилось не все могут выполнить верхнюю прямую подачу. Исходя из этого определите над чем мы сегодня будем работать на уроке?</p> <p>2. Как выполнять данную подачу?</p>					
<p>Организация разминки (выполнение подготовленных упражнений)</p>	<p>Выполнять строевые команды.</p> <p>1. Выполнять ходьбу с заданием (см. приложение 1).</p> <p>2) Выполнить бег с заданием (см. приложение 2)</p> <p>3) ОРУ (см. приложение 3)</p>	<p>- деятельность команды</p> <p>- наблюдать за правильным выполнением упражнений</p> <p>- наблюдать за правильным выполнением упражнений.</p> <p>- наблюдать за правильным выполнением заданий</p>	<p>Выполняют команды</p> <p>Идут по периметру зала. Выполняют ходьбу и бег с заданиями</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>Регулятивные: умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдыхать в процессе ее шаговый контроль своих действий</p>	<p>Осуществление самоконтроля по образцу</p>
<p>Изучение нового материала</p>	<p>Смотр видеоролика и презентации</p> <p>Выполнение имитационных и специально-подводящих упражнений: (см. приложение 4) (дидактические карточки, задания 1 и 2)</p>	<p>Тема “Верхняя прямая подача”.</p> <p>Объяснение и показ видеоролика, формирует задание и осуществляет индивидуальный контроль.</p>	<p>Выполняют упражнения и задания учителя</p>	<p>Поточная Фронтальная Индивидуальная</p>	<p>Коммуникативные: Умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушают друг друга.</p> <p>Регулятивные: Осуществляют по</p>	<p>Осуществление самоконтроля, выполнение действий по инструкции</p>

					шаговый контроль своих действий	
Осмысление и закрепление	Подвижная игра: “Прими подачу” (см. приложение 5).	Объясняет правила игры и проводит её	Участвуют в игре	Фронтальная	Регулятивная: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в процессе участие в игре	Выполнение действий по инструкции
Итоги урока (рефлексия)	Обобщить полученные на уроке, подведение итогов.(дидактические карточки, задание 3)	Проводить беседу на вопросы: 1. Над чем сегодня мы работали на уроке? 2. Какие способы действия мы выполнили, чтобы достичь нашу цель? 3. Как выполняется это? (техника выполнения действия/приема) 4. Что у вас не получается? 5. Над чем еще нужно работать, чтобы получилась нижняя прямая подача?	Отвечают на вопросы	Фронтальная	Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его.	Оценивание учащихся за работу на уроке

Приложение 1. Упражнения в ходьбе

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Пальцы в замок выполняем круговые движения в лучезапястном суставе	0,5 круга	Упражнение выполняем четко, соблюдаем дистанцию 2 шага
	Руки в стороны, выполняем круговые движения в локтевом суставе	0,5 круга	Спина прямая, локти смотрят точно в стороны, на уровне верхнего пояса.
2	Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок	0,5 круга	
	Ходьба на пятках с мячом в руках, руки прямые перед грудью.	0,5 круга	Спина прямая. Голову держать прямо. Не разгибать руки
3	Ходьба на носках с мячом в руках, руки прямые направлены вверх	0,5 круга	Спина прямая. Голову держать прямо. Не разгибать руки.
4	Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок	0,5 круга	Смотрим вперед, руки прямые
5	Выпады вперед на каждый шаг с мячом в руках, руки прямые перед грудью	0,5 круга	Сохраняйте равновесие. Спина прямая. Не разгибать руки.
6	Наклоны вперед на каждый шаг с мячом в руках, руки прямые перед грудью. При наклоне мяч должен касаться пола.	0,5 круга	Выполняйте наклоны с большой амплитудой. Ноги в коленях не сгибать

Приложение 2. Упражнения в беге

№	Содержание упражнений с волейбольным мячом	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Приставными шагами средней стойке волейболиста правым боком	0.5 круга	Соблюдение дистанции
2	Приставными шагами средней стойке волейболиста левым боком.	0.5 круга	Соблюдение дистанции
3	Бег с ведением волейбольного мяча из руки в руку спиной вперед,	0.5 круга	Соблюдение дистанции. Делайте с максимальной частотой
4	Бег с ведением волейбольного мяча из руки в руку спиной назад	0.5 круга	Соблюдение дистанции. Делайте с максимальной частотой
5	Бег с крестными шагами с волейбольным мячом в руках, руки прямые перед грудью	0.5 круга	Соблюдение дистанции. Руки не разгибать.
6	Бег с ускорением по диагонали	3 раза	Соблюдение дистанции.

Приложение 3. ОРУ

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организация и методические указания
1	Повороты головы влево – вправо И.п – стойка ноги врозь. Руки на пояс (1 – поворот влево, 3 – поворот вправо, 2-4 и.п)	8 – 10 раз	Повороты делаем медленно, четко
2	Отведение рук в стороны с поворотом туловища И.п – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью, 1-2 отведение согнутых рук в сторону	8 – 10 раз	Руки прямые, ладонями вверх
3	Отведение прямых рук назад И.п – стойка ноги врозь, правая рука вверх левая вниз, 1-2 отведение прямых рук назад	8 – 10 раз	Руки прямые
4	Наклоны вперед И.п – стойка ноги врозь, руки на пояс (1- наклон вперед дотрагиваемся правой ноги, 2-дотрагиваемся до пола между ног, 3-дотрагиваемся левой ноги, 4 – и.п)	8 – 10 раз	Ноги в коленях не сгибать. Достать до пола
5	Выпады в сторону И.п – ноги вместе, руки на пояс (1 – выпад в правую сторону, 2 – и.п, 3 – выпад в левую сторону, 4 – и.п)	8 – 10 раз	Ноги в коленях не сгибать
6	И.п.- спиной друг к другу, хват под локти; 1-первые - наклон, вторые - наклон назад на спину партнера; 2 - и.п.; 3- смена наклонов; 4- и.п.	8 – 10 раз	На гибкость, ловкость. Ноги не поднимать.
7	И.п.- стоя спиной друг к другу, хват под локти; 1- присед; 2-и.п.; 3-присед; 4 – и.п.	8 – 10 раз	Действовать одновременно, активно опираться на спину партнера.
8	И.п.- взять правую ногу партнера, левая рука на плечо; 1-3- три прыжка на левой; 4-смена положений руки ног; 5- 7- прыжки на правой; 8- и.п.	8 – 10 раз	Прыгать одновременно. Держать крепче ногу партнера.

Приложение 4. Имитационные упражнения

1	Подброс мяча левой рукой	8-10 раз	Выполняем в стойке волейболиста
2	Замах бьющей руки	8-10 раз	Выполняем в стойке волейболиста
3	Имитация техники верхней прямой подачи	8-10 раз	Выполняем плавно не спеша

Подводящие упражнения

1	Подбрасывание мяча.	8-10 раз	Мяч подбрасывается на высоту около 1 – 1,5 м. Высокое подбрасывание отрицательно влияет на точность подачи.
2	Броски набивного мяча 1 кг одной рукой сверху (в парах).	8-10 раз	Внимание акцентируется на движении прямой рукой. Очень важно при этом выполнять броски с ограниченной амплитудой движений руки: не опускать ниже уровня плеч после броска сверху.
3	Верхняя прямая подача подвешенного мяча.	8-10 раз	Выполняем осторожно.

Специальные упражнения

1	Поддачи в стену на расстоянии 4-5 метров. Высота отметки на стене – 2,5-3,5 метра.	8-10 раз	Мяч должен коснуться стены выше отметки.
2	Занимающиеся располагаются парами по обе стороны сетки в линии нападения. Игрок с мячом принимает начальное положение, подбрасывает мяч и выполняет подачу.	8-10 раз	При овладении подачей с избранного места следует постепенно увеличивать расстояние до сетки, чтобы со временем подавать с лицевой линии. Смотрим правильность выполнения.

Приложение 5.

Подвижная игра: «Прими подачу».

Содержание	правила	ОМУ (схема)
<p>Класс делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удастся, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.</p>	<p>. 1. подача выполняется только по сигналу учителя. 2. При неудачной подаче первая команда тоже получает очко. 3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой команде присуждают очко. 4. После приема мяча первая команда передает мяч второй под сеткой. 5. Игроки второй команды выполняют по одной подаче, соблюдая очередность. 6. подачу можно выполнить любым волейбольным способом.</p>	<p>Наблюдать за правильностью и точностью выполнения техники верхней прямой подачи.</p>

Дидактическая карточка

Верхняя прямая подача

Задание 1. Из каких действий состоит верхняя прямая подача? Напишите на второй колонке из каких частей состоит техника выполнения верхней прямой подачи.

1-ое действие	
2-ое действие	
3-е действие	
4-е действие	

Задание 2. Сравните действие друг друга и схему “верхней прямой подачи”: Как выполнено действие? Вставьте знаки “+”, если действие выполнено правильно. Знак “-”, если действие выполнено с ошибками (цель работы - взаимный контроль).

Техническое действие “верхней прямой подачи”	Я	Напарник
1 действие - исходное положение		
2 действие - подбрасывание мяча		
3 действие – замах руки		
4 действие - удар по мячу		

Задание 3. Думайте, почему у тебя/друга не получается это действие?

1-ое действие - Исходное положение: _____

2-ое действие - Подбрасывание мяча: _____

3-е действие - Замах руки: _____

4-е действие - Удар по мячу: _____

Выводы:

Во время урока было очень интересно впервые внедрять на уроках физической культуры системно-деятельностный подход и требования ФГОС второго поколения, где очень пригодились знания полученные в колледже. Что и стало, как мне кажется, особой заинтересованностью детей уроками, которые я проводила. Дети на уроках вели себя активно, всегда с удовольствием отвечали на вопросы, вели диалог, что свидетельствует о хорошем эмоциональном контакте и работе над развитием познавательной деятельности учащихся.

В работе с ребятами и классом в целом, я нашла для себя некоторые методы воздействия на детей, как в дисциплине, так и в ходе урока, обучая их. Очень понравилось образование, которое сейчас дают детям, с применением ИКТ технологий. Действительно, когда ты наглядно видишь все, куда проще воспринимать информацию. Так же я отметила для себя, что ребят уже сейчас нужно учить рассуждать, высказывать свое мнение, соглашаться или не соглашаться с мнениями других. Еще я взяла себе на заметку, что с ребенком нужно общаться, как с коллегой. Если даже он дает не правильный ответ, стоит его поблагодарить за это, ведь такой ошибкой, он помогает объяснить материал еще одним способом: методом от обратного.

Проводя свой урок, у меня была одна главная проблема-дисциплина класса. Ведь внимание ребенка нужно уметь концентрировать на уроке и, конечно, на себе. На мой взгляд, там я справились с задачей, которую ставили перед собой - сохранение дисциплины. Как я это сделала? Это звонок, прихлоп в ладоши (что действительно привлекает внимание ребят), либо молчание. Перед работой в классе, мы воспользовались методом – договоренности – договаривались о правилах поведения во время урока физической культуры. Мне показалось, что это действительно способствует самоконтролю ребят.