

Технологическая карта урока.

1. **Ф.И.О. тренера:** Черникова Альфия Рифатовна
2. **Учебный предмет:** волейбол
3. **Возраст занимающихся:** 6 класс (12-13 лет)
4. **Тип урока:** комбинированный
5. **Форма урока:** Фронтальная и групповая
6. **Время проведения:** 40 мин.
7. **Тема урока:** Здоровьесберегающая среда как фактор детского развития на уроках по волейболу.
8. **Ожидаемый результат:**

- **личностные:** прививать устойчивый интерес к занятиям по волейболу, которые помогут укрепить здоровье и привычки к здоровому образу жизни, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- **метапредметные:** должны знать правила техники безопасности на занятиях по волейболу; организовывать самостоятельную деятельность, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- **предметные:** представлять занятия по волейболу как средство укрепления здоровья; осваивать технические элементы волейбола: прием мяча сверху, прием мяча снизу и нижняя прямая подача.

9. **Оборудование:** волейбольные мячи, сетка, скакалки, секундомер, свисток, аптечка.

Этапы урока	Деятельность учителя	дозировка	Деятельность обучающихся	Универсальные учебные действия
I. Организационный момент	Построение, приветствие. Проверяет готовность ребят к занятию. <i>правила Т/Б на занятии по волейболу</i> Приложение 1 Измерение пульса <i>Мы измеряем пульс для того, чтобы сравнить на сколько интенсивно вы используете физическую нагрузку на занятии. Запомните это значение, а конце занятия вы сравните свой пульс с первоначальным.</i>	1 мин	Построение, приветствие тренера Слушают правила ТБ Замеряют пульс за 30 сек.	Личностные: формирование потребности к занятиям по волейболу, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

<p>II. Актуализация знаний</p>	<p><u>Вопрос.</u> <i>Ребята, какие технические элементы волейбола Вы знаете?</i> <i>-Молодцы ребята.</i> <i>- Сегодня мы на нашем занятии будем совершенствовать приемы передачи мяча сверху, нижнюю прямую подачу, учить прием мяча снизу, а также по ходу занятия будем формировать правильную осанку, развивать быстроту реакции и координацию движения,</i> <i>Я желаю вам удачи в достижении сегодняшней вашей цели.</i> <i>- сегодня мы проведем необычную разминку</i></p>	<p>1 мин</p>	<p>Слушают вопросы тренера, выполняют задания. Слушают и обсуждают тему занятия. Ставят собственную цель Самооценка готовности к занятию.</p> <p>Настрой на занятие.</p>	<p>Личностные: воспитание дисциплинированности. Коммуникативные: взаимодействие при проведении разминки со сверстниками, и с учителем.</p>
<p>Разминка</p>	<p><u>Выполнение команд.</u> ОРУ в движении: Ходьба: а) на носках, круговые вращения рук б) на пятках, круговые вращения в локтевых суставах в) на внешней и внутренней стороне стопы, кисти рук г) повороты туловища в право влево на каждый шаг д)прогнуться назад на каждый шаг е) наклон в перед на каждый шаг ж) выпады в перед на каждый шаг з) махи ногами на каждый шаг <i>По ходу движения берем скакалки (согнуть в 4)</i></p>	<p>3 мин</p>	<p>Повторять за тренером</p> <p>Руки за спину, туловище держать прямо, плечи расправить, шаг короткий. Дистанция 2 м, темп медленный</p> <p>Повторять по 8 раз, скакалку держать натянутой.</p>	<p>Личностные: Умение проводить подготовку организма для эффективной работы в основной части занятия. Познавательные: установить роль разминки при подготовке организма к занятию с мячом. Уточнить влияние разминки мышц плечевого пояса на готовность к работе по волейболу</p>

	<p><i>В колонну по два «марш»</i> ОРУ со скакалкой: Выполняется показ, потом повторение с первых прыжков</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок на двух ногах. 2. Прыжок вперед назад. 3. «Слалом». 4. «Ножницы». 5. «Твист». 6. Двойные обороты. <p><i>Скакалки завязать, направляющий собрать скакалки</i></p>	4 мин	<p>вращать скакалку нужно плавно, руки не вытягивать вперед, локти рядом с туловищем, верхняя часть туловища расслаблена.</p>	
<p>III. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач</p>	<p><i>Первая колонна за волейбольными мячами</i> Объяснение тренером техники правильного выполнения упражнения и показ с более подготовленным учеником</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прием мяча сверху <ol style="list-style-type: none"> а) прием и передача над собой б) прием и передача в парах на расстоянии вытянутой руки в) прием и передача в парах на расстоянии 3-4 м г) прием над собой и передача партнеру 	<p>1 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Выделяя более сложные технические элементы волейбола образно представить перед собой.</p> <p>Быстро перемещаться и принимать И.п.; правильно располагать кисти перед лицом – ковшом; касаться мяча фалангами пальцев; при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать до полного выпрямления.</p>	<p>Познавательные: извлекают необходимую информацию из рассказа тренера Коммуникативные: формируем умение слушать и понимать других, умение работать в паре и группе.</p>

<p>IV. Изучение нового материала.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p> <p>6.</p>	<p>Объясняет технику выполнения. Обратить внимание на положение рук. Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет индивидуальный контроль.</p> <p><i>Данный прием используется при приеме подачи, нападающих ударов и низко летящих мячей. И.П. – ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, ступни параллельны, руки выпрямлены, предплечья приближены друг другу, туловище наклонено в перед. Передача выполняется за счет выпрямления ног, и рук вперед-вверх навстречу мячу.</i></p> <p>2. Прием мяча снизу</p> <p>а) подбрасывание партнёру прямо в руки</p> <p>б) прием над собой</p> <p>в) прием мяча в парах</p>	<p>7 мин</p>	<p>Слушают, выполняют упражнение</p> <p>Договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности. Быстро перемещаться вперед, назад, в стороны и принимать И.п. – лицом по направлению мяча; правильно располагать руки: предплечья супинированы и находятся на одном уровне, кисти соединены.</p>	<p>Регулятивные: принимают и сохраняют задачу при выполнении упражнений; действуют с учетом выделенных тренером ориентиров; адекватно воспринимают критику тренера; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений тренером.</p> <p>Познавательные: извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, формируют собственный опыт.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие в парах.</p> <p>Регулятивные: контроль успешности выполнения упражнений.</p> <p>Личностные: отношение к партнеру, корректировка совместных действий.</p>
<p>V. Самостоятельное творческое использование сформированных УУД.</p>	<p>Контролирует технику безопасности. Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки при выполнении технических элементов волейбола (при приеме и передаче мяча). Ориентировать учащихся на согласованность</p>		<p>Выполняют учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности.</p> <p>Слушают, выполняют упражнение</p>	<p>Познавательные: Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний. Оценивают правильность выполнения технических элементов, собственные возможности её решения</p> <p>Коммуникативные: Находят</p>

	<p>действий при выполнении передач. Ориентирует учащихся работать в группах.</p> <p>3. Прием мяча и сверху и снизу</p> <p><i>Первая колонна верхнюю зону зала, вторая колонна – нижнюю зону зала «марш»</i></p> <p>4. Совершенствование нижней прямой подачи</p>	<p>4 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Работа по обстоятельствам.</p> <p>Первая команда выполняет нижнюю прямую подачу с любой точки лицевой линии площадки. Задания выполняются по сигналу тренера. Осуществляют подачу через сетку.</p>	<p>адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности</p> <p>Регулятивные: Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона. Осуществлять самоконтроль и самооценку</p>
<p>VI. Первичное осмысление и закрепление</p>	<p><i>Мячи в первую колонну, занести мячи</i></p> <p>Проводит учебную игру волейбол. Поясняет задание, контролирует его выполнение.</p> <p><i>Обязательно нижняя прямая подача за лицевой линией площадки по свистку. Подачу стараемся принимать снизу. Переходы выполняем правильно по часовой стрелке. Ведем счет</i></p> <p>Использовать жесты судей.</p>	<p>7 мин</p>	<p>Делятся на две команды</p> <p>Играют учебно-тренировочную игру волейбол. Расстановка игроков, перемещение игроков по площадке, во время игры комментировать свои ошибки.</p>	<p>Регулятивные: принимают задачу игры, инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности. находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.</p>
<p>VII. Рефлексия. Итоги занятия.</p>	<p>Измеряем пульс.</p> <p><i>Для вашего возраста пульс примерно должно быть 80 уд/мин, к концу занятия ваш пульс должен вырасти до 90 – 100 уд/мин</i></p> <p>- Чему новому Вы сегодня научились? - молодцы! Вы сегодня показали, что действительно очень подготовленные</p>	<p>2 мин</p>	<p>Измеряют пульс.</p> <p>Отвечают на вопросы</p> <p>Оценить процесс и результаты своей деятельности</p> <p>Определяют свое эмоциональное состояние на занятии.</p>	<p>Регулятивные: действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку тренера, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.</p> <p>Осуществлять контроль и самоконтроль</p>

	<i>ребята</i> Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся. Спасибо за занятие			
		40 мин		

Приложение 1

Инструкция

По технике безопасности для обучающихся на занятия по волейболу

1. общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по ТБ.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировании мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренные правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

2. Требования безопасности перед началом занятий

1. надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

3. Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приемы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
4. Не вести игру влажными руками.
5. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

4. Требования безопасности по окончанию занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю.

Учитель _____ А.Р. Черникова

Приложение 2

1. Прыжок на двух ногах.
И.п. – о.с., рукоятки скакалки в обеих руках, скакалка сзади. Вращение скакалки вперед, прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами.
2. Прыжок вперед – назад.
То же с минимальным продвижением вперед и назад.
3. «Слалом».
То же с минимальным перемещением вправо и влево.
4. Ноги в месте - ноги врозь.
То же, но при прыжках ноги врозь и вместе.
5. «Ножницы».
То же, приземляясь каждый раз в положение выпада то правой, то левой ногой вперед. Данный прыжок хорошо развивает мышцы ягодиц и передние мышцы бедра, а также подколенные сухожилия.
6. «Твист».
То же, но приземление выполняется небольшой поворот направо, следующим прыжком – налево, руки в одном положении, корпус и голова не поворачиваются.
7. Двойные обороты.
Выполнять один прыжок через скакалку на два вращения руками, стараться не поднимать высоко колени и мягко приземляться.

Самоанализ учебного занятия.

- 1) Целью моего занятия является осознанное изучение и понимание ребятами значения выполняемых заданий и упражнений, целенаправленного влияния их на организм.

Для достижения этой цели поставила следующие задачи:

Обучающие

- осваивать с ребятами общеукрепляющие, развивающие и разминочные комплексы упражнений при подготовке к занятиям по волейболу;
- совершенствовать технику приема мяча после подачи;
- обучить передачи мяча в зону 3 после приема мяча с подачи;

Развивающие –

- формировать правильную осанку;
- развивать быстроту реакции и координацию движений;
- Содействовать развитию выносливости;

Воспитывающие –

- повышать интерес ребят к волейболу;
- формировать привычку к здоровому образу жизни;
- воспитание чувства товарищества и коллективизма.

- 2) Подготовительная часть:

- ребята были готовы к занятию;
- подготовительная часть проводилась под музыкальное сопровождение;
- альтернативой к бегу стали прыжки со скакалкой (для развития выносливости совсем необязательно использовать только бег. Многократные прыжки через скакалку с разной интенсивностью прекрасно тренирует сердечнососудистую и дыхательную системы, укрепляет связочный аппарат, поддерживает все тело в тонусе, способствует формированию правильной осанки. Доказано, что 10 мин. Прыжков через скакалку сопоставимо с 30 мин. бега да и прыгать под хорошую музыку намного приятнее и полезнее.)

- 3) Основная часть:

- показ, объяснение каждому ученику был индивидуален и доступен;
- объяснения соответствуют возрастным особенностям учащихся;
- в учебном занятии также использовала соревновательный и игровой методы, которые влияют на развитие двигательных качеств занимающихся;
- указания и команды были четкими, правильно использовала терминологию;
- признаков утомляемости у ребят не наблюдалось.

- 4) И так, я считаю, что поставленную цель своего занятия я достигла, ребята остались удовлетворенными, свое занятие я бы оценила на отлично