

Технологическая карта занятия по физической культуре для обучающихся 8 класса

Тема занятия: «Обучение технике выполнения прыжкам в волейболе»

- Задачи: 1. Техника обучения прыжка для нападающего удара  
2. Развитие координационных способностей  
3. Воспитание морально-волевых качеств

Дата проведения: 10.11.2022г

Время проведения: 45 минут

Место проведения: Спортивный зал МБОУ «Чистогорская СОШ»

Оборудование и инвентарь: волейбольный мяч, сетка волейбольная.

Преподаватель: Семёнова Наталья Анатольевна

Часть занятия	Цель части	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	УУД

		<p>Построение Рапорт</p> <p>Сообщение задач урока</p> <p>Перестроение «В 2 шеренги»</p> <p><b>Ходьба:</b></p> <p>1. Руки в верх на носках.</p> <p>2. Руки в стороны на пятках.</p> <p>3. Перекат с пятки на носок с круговыми движениями рук вперед (назад).</p> <p>4. Руки на пояс, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Быстрая ходьба.</p> <p><b>В беге:</b></p> <p>1. Многоскоки с круговыми движениями рук вперед (назад).</p> <p>2. Прыжки на левой (на правой).</p> <p>3. Прыжки в группировке.</p>	<p>5''-10''</p> <p>5''-10''</p> <p>15''-20''</p> <p>20''-25''</p> <p>3'-4'</p> <p>5''-10''</p> <p>7'-10'</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид обучающихся.</p> <p>Обратить на четкость выполнения.</p> <p>Руки прямые, спина прямая.</p> <p>Руки прямые, идем без переката.</p> <p>Перекат по всей стопе.</p> <p>Бедро выше, спина прямая.</p> <p>Многоскоки выше, руки прямые.</p> <p>Прыжок выше.</p> <p>Бедра ближе к себе, прыжок чаще.</p>	<p>1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья</p> <p>2. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей</p> <p>3. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p>	<p>1. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем</p> <p>2. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p> <p>3. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности</p>	<p>1. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p> <p>2. Выполнять простейшие физические упражнения на высоком качественном уровне</p> <p>3. Формируют навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
--	--	---	--	---	---	--	---

<p>Подготовительная часть занятия</p>	<p>Подготовить организм к последующим нагрузкам</p>	<p>4. Прыжки на 360 по сигналу. 5. Приставным шагом правым боком (имитация приема мяча с низу). 6. Приставным шагом левым боком (имитация приема мяча с верху). Быстрая ходьба Ходьба Построение Игра: Эстафета 1. Прыжки на одной ноге. 2. Прыжки из полного приседа. 3. Чихарда. Построение</p>	<p>5''-10'' 20''-30'' 10''-15'' 5'-7'</p>	<p>Садимся ниже.  Восстановление дыхания.  Выигрывает та команда, которая победила больше количество раз.</p>			
---------------------------------------	---	---	---	---	--	--	--

Основная часть	Обучение и совершенствование двигательных навыков, умений, развитие физических качеств	<p><b>Волейбол:</b> Техника обучение прыжка для нападающего удара</p> <p>1. И.П.- стоя, левая нога впереди на пятке, руки вытянуты вперед ниже горизонтали. На счет раз-напрыгивание с левой ноги на две в позу для отталкивания. На счет два-прыжок толчком двух ног.</p> <p>2. Тоже но без паузы перед отталкивание.</p> <p>3. Тоже с шага, с двух шагов.</p> <p>4. Напрыгивание выполнять через предмет.</p> <p>5. Серийные прыжки с разбега и напрыгивания.</p>	10-12 подходов	Внимание обратить на правильное движение рук и ног.	<p>1. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>2. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>1. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p> <p>2. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей</p> <p>3. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию</p>	<p>1. Определять последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата</p> <p>2. Распознавать и выполнять двигательное действие</p> <p>3. Взаимодействуют во время выполнения упражнений вместе</p>
		2. Тоже но без паузы перед отталкивание.	10-15 подходов	Напрыгивание на пятки. Движения рук широко. Тоже, прыжок с пролетом вперед.			
		3. Тоже с шага, с двух шагов.	12-15 подходов	Прыжок с пролетом вперед.			
		4. Напрыгивание выполнять через предмет.	7-10 подходов	2-4 прыжка в серии.			
		5. Серийные прыжки с разбега и напрыгивания.	7-10 подходов				

		<p>6. Напрыгивание с шага на сетку.</p> <p>7. Тоже, но с двух шагов.</p> <p>8. Напрыгивание с двух шагов, выбрасываем мяч через сетку.</p> <p>9. Имитация нападающего удара.</p> <p>10. Имитация нападающего удара, поймать мяч в верхней точке.</p> <p>Учебная игра: Волейбол</p> <p>Построение</p>	<p>10-12 подходов</p> <p>10-12 подходов</p> <p>7-10 подходов</p> <p>7-10 подходов</p> <p>10-12 подходов</p> <p>10''-15''</p>	<p>Вперед не перелетаем.</p> <p>Тоже</p> <p>Делаем напрыгивание, нешагом. Следить за правильностью выполнения.</p> <p>Прыжок выше.</p> <p>Развитие командности, повторение изученного материала</p>	<p>3. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--

<p>Заключительная часть занятия</p>	<p>Успокоить организм к последующей деятельности</p>	<p>Убрать места занятий          Построение          Подведение итогов          Рефлексия          Выставление оценок          Домашнее задание</p>	<p>1'-3'          5''-10''          30''-45''          20''-25''          10''-15''</p>	<p>Выявить лучших          Указать на ошибки</p>	<p>1. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности          2. умение самостоятельно оценивать и принимать решения          3. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов</p>	<p>1. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей          2. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей          3. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни</p>	<p>1. Задают вопросы и отвечают на них          2. Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья          3. Планировать занятия физической культурой в режиме дня</p>
-------------------------------------	--	---	---	--	---	---	---