# Краткосрочный план по физической культуре №

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел долгосрочного плана: Развитие навыков и понимания в играх-вторжениях |  | |
| **Дата:** | ФИО учителя: Кочемасова Юлия Владимировна | |
| Класс:7 | Количество присутствующих: 12 (девочки)  отсутствующих: |  |
| Тема урока | Техника выполнения обработки мяча в игровых ситуациях. | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | 7.1.1.1-совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивно-специфических двигательных действий. | |
| **Цели урока** | **Все смогут:** продемонстрировать технику верхней и нижней передачи мяча двумя руками, приём снизу.  **Большинство:** смогут правильно выполнить точные передачи мяча и применить стойку в игровой ситуации.  **Некоторые учащиеся смогут:** точно выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча двумя руками в широком диапазоне действий по всей площадке во время игры. | |
| **Критерии оценивания** | Учащиеся  выполняют верхнюю и нижнюю передачу мяча и приём снизу двумя руками.  соблюдают технику безопасности при выполнении верхней и нижней передачи мяча двумя руками, приём снизу.  используют технику передачу мяча двумя руками в игровой ситуации. | |
| **Языковые цели** | **Учащиеся могут:** объяснить технику выполнения верхней и нижней передачи мяча двумя руками, приём снизу.  **Предметная лексика и терминология:** техника верхней передачи мяча и техника нижней передачи мяча, стойка, перемещение, позиция рук, позиция пальцев, позиция ног. | |
| **Привитие ценностей** | Ценность « Общество Всеобщего Труда» через командное взаимодействие, достижение общего результата. | |
| **Межпредметные связи** | История- волейбола, физика-траектория движения, математика- ведение счёта, биология-строение человека, география- развитые страны волейбола. | |
| **Навыки использования ИКТ** |  | |
| **Предварительные знания** | Техника безопасности на уроке волейбола.  Правило игры.  Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками и приём мяча снизу. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ход урока** | | | |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | **Ресурсы** | |
| **Начало урока 10 минут**  **5 минут**  5 минут | (К) Построение. Приветствие.  (К) Метод «Корзина идей».  Ученики называют по одному правилу техники безопасности на уроке.  (К) Постановка проблемного вопроса.  Учитель показывает на ноутбуке фрагмент игры сборной команды Казахстана по волейболу.   * Какие техники используют спортсмены во время игры? (техника нижней передачи,техника верхней передачи, подачи,блокировка) * Как вы думаете,что нужно сделать для того,чтобы ваша игра была такой же эффективной? (учиться дальше, совершенствовать навыки) * Молодцы,вы сделали правильный вывод. Тема нашего урока совершенствовать технику верхней и нижней передачи мяча двумя руками, приём снизу двумя руками, для того чтобы техника была хорошей, мы проведем разминку.   (К)Разминка.  Равномерный бег.Специально- беговые упражнения:  \*захлёст голени назад  \*высокое поднимание бедра  \*приставной шаг  \*бег на прямых ногах вперёд и назад  \*скрестный бег  \*бег с ускорением скорости  Восстановление дыхания: вдох через нос, выдох через рот. | Свисток  Ноутбук  Видеоролик 3 минуты https:/www.youtube.com/watch?v=ynOBLozWiXY | |
| **Середина урока 25 минут**  **8минут**  2 минуты  5минут  10 минут | **( П) Практическая работа. Развитие двигательных навыков, необходимых для верхней и нижней передачи двумя руками, приём снизу.**  (П)Упр. 1. Спортсмены, стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки и взявшись за руки, преодолевая сопротивление, поочередно их сгибают и выпрямляют. Упр. 2. Спортсмен поднимает руки вверх, его партнер удерживает их, применяя силу. Упр. 3. То же, но первый спортсмен опускает руки вниз. Упр. 4. Первый спортсмен сидит на полу, руки в стороны. Партнер стоит сзади него и, упираясь коленом в спину, держит его за руки. Первый старается свести руки вперед. Упр. 5. То же, но первый спортсмен старается развести руки в стороны. Упр. 6. Спортсмен, стоя ноги врозь, руки вверх, старается опустить прямые руки вниз, его партнер оказывает сопротивление. Упр. 7. Спортсмен стремится поднять руки вверх, его партнер оказывает ему сопротивление. Упр. 8. Спортсмен стремится опустить руки вниз, а затем поднять их вверх, преодолевая сопротивление партнера. Упр. 9. Спортсмен, преодолевая сопротивление партнера, сгибает руки в локтевых суставах. Упр. 10. Спортсмены стоят лицом друг к другу и держатся за руки. Первый спортсмен стремится поднять руки вверх, второй оказывает ему сопротивление. Упр. 11\*. То же, но руки за головой, локти в стороны. Упр. 12\*. Спортсмен в упоре лежа сгибает и разгибает руки, партнер держит его за ноги. (В пояснице не прогибаться.) Упр. 13\*. Спортсмен, лежа на спине, на прямых руках держит партнера, сгибая и разгибая руки.  *(Ф) Самооценивание «Сигналы рукой».Устное комментирование.*  *Метод дифференциации: группирование, диалог и поддержка, темп (задания\*- для учеников, которые выполняют задания быстрее других).*  **(К) Метод «Научи другого».**  Сильные ученики демонстрируют приёмы передачи мяча.  (Д)Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.  Прием мяча сверху  Перед выполнением передачи мяча, учащиеся принимает стойку готовности, одна нога впереди другой, опора на впередистоящую ногу. Для выполнения точных передач используют все варианты медленных передач, выполняемых способом сверху двумя руками. Условиями правильного выполнения таких передач является правильный и точный выход под мяч, активные и быстрые движения ног при относительно медленном движении рук.  Следить, чтобы мяч падал сверху, за своевременным принятием правильного исходного положения перед передачей мяча, чтобы ноги были согнуты и мяч принимался на уровне верхней части лица.  (Д)Прием мяча снизу двумя руками. По времени обучения прием мяча снизу уступает обучению верхней передаче, однако, это не менее важный элемент в подготовке волейболистов. Прием снизу применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже нельзя, например, у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.  Прием мяча снизу *(Ф)Самооценивание сигналы рукой*  **(Г, П) Метод «Игроки- наблюдатели».**  Ученики в паре показывают технику верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Вторая пара наблюдает за действиями первой пары, называют, что пара делает правильно и что нужно улучшить.  *(Ф) Взаимооценивание.*  *Критерии оценивания: учащиеся показывают и демонстрируют верхнюю передачу мяча и приём снизу мяча двумя руками.*   |  |  | | --- | --- | | **Критерии** | **Дескрипторы** | | Демонстрирует технику верхней передачи мяча | Правильная постановка ног, | | Правильная постановка рук | | Правильная осанка | | Правильная постановка пальцев | | Демонстрирует технику нижней передачи мяча | Правильная постановка ног | | Правильная постановка рук | | Эффективная осанка | | Правильная постановка запястья | | Демонстрирует технику приёма мяча снизу | Фронтальная постановка ног | | Правильная постановка рук | | Эффективная осанка | | Правильная постановка запястья |   *Дифференциация. Группирование, диалог и поддержка*.  **(Г)Игра волейбол**  Ученики делятся на две команды. Играют волейбол-3 партии по 3 минуты.  (*Ф) Взаимооценивание техники передачи мяча в игре («судьи»-освобожденные ученики ), по счёту в игре.*     |  |  | | --- | --- | | **Критерии** | **Дескрипторы** | | Демонстрирует технику верхней передачи мяча | Правильная постановка ног, | | Правильная постановка рук | | Правильная осанка | | Правильная постановка пальцев | | Демонстрирует технику нижней передачи мяча | Правильная постановка ног | | Правильная постановка рук | | Эффективная осанка | | Правильная постановка запястья | | Демонстрирует технику приёма мяча снизу | Фронтальная постановка ног | | Правильная постановка рук | | Эффективная осанка | | Правильная постановка запястья | | Демонстрирует широкий диапазон действий по всей площадке во время игры | Находит пустые зоны | | Эффективно принимает мяч |   *Дифференциация. Группирование, оценивание.* | Волейбольные мячи  Волейбольные мячи (3)  Свисток  Карточки для взаимооценивания  Волейбольный мяч  Игровое табло  секундомер  свисток  карточки для взаимооценивания | |
| **Конец урока**  **5 минут** | Построение.  Пульсометрия. Упражнения на восстановления дыхания  Рефлексия:  Что узнали в игре волейбол?  Чему научились?  В чем затруднялись при выполнении передачи мяча и приёма мяча?  Домашнее задание: комплекс физических упражнений для имитации верхней передачи и нижнего приёма мяча. |  | |
| **Дифференциация** | **Оценивание** | | **Здоровьесрегающие технологии** |
| Дифференциация выражена в оказании индивидуальной поддержке учащемуся. Достижения результата -дифференцированное , зависит от уровня потребностей ученика.  Используются методы дифференциации: группирование, темп, диалог и поддержка, оценивание. | Учащиеся оценивают друг друга. На уроке будет осуществлено наблюдение за работой в парах и в группе. Оценивание необходимо для мотивации учащихся, для того чтобы учащийся знал, что изучил на данный момент. Для учителя оценивание учащихся позволяет фиксировать динамику каждого ученика. Для объективной взаимооценки составлены дескрипторы по заданиям. | | Используются активные виды деятельности. Актуализируется знания техники безопасности  Проводится пульсометрия и упражнения на восстановления дыхания. |