**Муниципальное общеобразовательное учреждение Ишненская средняя общеобразовательная школа**

**Технологическая карта урока**

**по физической культуре**

**в 5 А классе**

Тема: «Прием и передача волейбольного мяча сверху».

**Выполнил:**

**Учитель физической культуры**

**Петров Юрий Валерьевич**

**2023 г.**

**Технологическая карта урока в 5 А классе.**

**Тема: «**Прием и передача волейбольного мяча сверху**».**

**Раздел:** Волейбол.

**Класс:** 5 А класс

**Тема урока:**«Прием и передача волейбольного мяча сверху»

**Тип урока:**Комплексный

**Цель урока:**обеспечить усвоение учащимися технических действий «Прием и передача волейбольного мяча сверху»

1. «Прием и передача волейбольного мяча сверху».

2. Воспитание личностных качеств: трудолюбие, дисциплинированность, целеустремлённость, коммуникативность, умение работать в парах.

3. Соблюдение ТБ при выполнении двигательного действия. Развитие всех систем организма и их функциональных возможностей, развитие психологических процессов: внимание, память, мышление.

**Обучающие:**

Воспитание скоростно-силовые качества с помощью общеразвивающих, основных упражнений и дополнительных заданий.

**Воспитывающие:** Формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности.

**Развивающие:**Развитие физических качеств: быстроты, ловкости , выносливости и координационных способностей.

**Планируемые результаты обучения:**

1. **Предметные:**

(объем освоения и уровень владения компетенциями):

-научатся:в доступной форме верхнюю передачу, анализировать и находить ошибки; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками;

-получат возможность научиться:оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.

1. **Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные):**

Строить продуктивное взаимодействие между учащимися и педагогом, умение проводить подготовку организма для эффективной работы в основной части урока, соотнесение известного и неизвестного, оценка соответственных действий и взаимооценка.

1. **Личностные:**

Формирования положительного отношения к занятиям.

**Инвентарь:**

Волейбольные мячи , волейбольная сетка, свисток, музыкальное сопровождение.

**Ход урока:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Подготовительная часть (15 мин) | | | |
|  | 1.Построение класса  2. Разбор задач урока.  3. Ходьба  1) ходьба на носках, руки вверх;  2) ходьба на пятках, руки за голову  3) Ходьба в полуприсяде, руки перед грудью прямые  4. Бег  5. Беговые упражнения с мячом  1) Бег лицом вперед, бросок мяча в пол двумя руками  2) Приставной шаг правым боком, бросок мяча в пол двумя руками  3) Приставной шаг левый боком, бросок мяча в пол двумя руками  6. ОРУ с мячом с музыкальным сопровождением  1) Упражнение на осанку  И.П. – о.с. мяч в руках  1- руки вверх, левая нога назад прямая  2- И.п.  3- Руки вверх, правая нога назад прямая  4- И.п.  2) Поворот туловища  И.п. – Руки перед грудью прямые, мяч в руках, ноги на ширине плеч  1 – Поворот туловища вправо  2 – И.п.  3 – Поворот туловища влево  4 – И.п.  3) Наклоны в стороны  И.п. – Руки вверх прямые, мяч в руках, ноги на ширине плеч  1 – Наклон влево  2 – И.п.  3 – Наклон вправо  4 – И.п.  4) Поворот кистей  И.п. – Ноги на ширине плеч, руки прямые перед грудью, мяч в руках  1 – Поворот кистей вправо  2 – И.п.  3 – Поворот кистей влево  4 – И.п.  5) Круговые движения в плечевом суставе  И.п. – о.с., мяч в руках  1 -8 Круговое движения влево  1-8 Круговое движения вправо  И.п.  6) Наклоны вперед  И.п. – о.с., мяч в руках  1 – Наклон вниз  2 – И.п.  3 – Наклон вниз  4 – И.п.  7) Выпады вперед  И.п. – о.с., мяч в руках  1 – Выпад вперед, руки прямые вперед  2 – И.п.  3 - Выпад вперед, руки прямые вперед  4 – И.п.  8) Перекаты в сторону  И.п. – Присяд на левую ногу, руки перед грудью прямые, мяч в руках  1,2 – Перекат на правую ногу  3,4 – Перекат на левую ногу  9) Приседания  И.п. – о.с., мяч в руках  1 – Присяд, руки перед грудью  2 – И.п.  3 – Присяд, руки перед грудью  4 – И.п.  10) Прыжки  И.п. – О.с., мяч между ног  1-4 - Прыжки на месте  И.п. | 2 мин  2 мин  3 мин  8 мин  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз | Дети ставят цель урока  Следить за правильным выполнением  Соблюдать дистанцию  Соблюдать дистанцию, стараться удержать мяч  Смотрим на мяч, спина прямая  Поворот больше, спина прямая  Наклон больше, спина прямая  Руки не сгибаем  Амплитуда вращения больше, спина прямая  Наклон больше, колени не сгибаем  Выпад больше, спина прямая  Спина прямая  Присяд глубже, пятки не отрываем  Прыжок выше |
| Основная часть (20 мин) | | | |
|  | 1.Построение в пары по залу  2. Упражнения с мячом в парах  1) Упор лежа на животе, выполняем верхнюю передачу партнеру через пол  2) Упор лежа на животе, прогимаемся в спине, выполняем передачу партнеру вверх  3) Подбрасываем мяч над собой, ловим верхней передачей  4) Выполняем бросок мяча партнеру верхней передачей, партнер ловит мяч верхней передачей  5) Подбрасываем мяч над собой, верхняя передача партнеру, партнер ловит мяч верхней передачей  6) Партнер набрасывает мяч, сделать верхнюю передачу партнеру  7) Набрасываем мяч слева-справа от своего партнера, партнер способом выпад выполняет верхнюю передачу обратно  3. Построение  Деление по командам  Игра «Мячами через сетку»  Команды становятся на площадку по правилам волейбола, каждой команде даются 3 мяча, по сигналу перебрасывают мячи через сетку, игра продолжается до тех пор пока все мячи не будут на стороне противника , тогда засчитывается очко, но если мяч пролетел под сеткой, очко засчитывается противникам. | 1. мин   10.5 мин  1.5 мин  1.5 мин  1.5 мин  1.5 мин  1.5 мин   * 1. мин   1.5 мин  9.5 мин | Мяч катиться по полу, партнер принимает мяч верхней передачей  Партнер ловит и отдает обратно выполняемому, партнер стоит в о.с., по свистку смена позиций  С каждым разом повышаем высоту броска  Бросаем выше  Передача выше  Передача выше, подстраиваемся под мяч  Передача выше  Переход команда выполняет которая забила гол, запрещено бросать мяч под сеткой, запрещено забегать на сторону противников, трогать сетку, заступать за линию пяткой или полной стопой. |
| Заключительная часть (5 мин) | | | |
|  | 1.Построение  2. Подведение итогов  3. Рефлексия | 5 мин | Что нового узнал?  Чему научился?  Ошибки при выполнении верхней передачи  Д.З. Отжимания на пальцах рук |