**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 класса2. 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 прямые4. Бег5. Беговые упражнения с мячом1) Бег лицом вперед, бросок мяча в пол двумя руками2) Приставной шаг правым боком, бросок мяча в пол двумя руками3) Приставной шаг левый боком, бросок мяча в пол двумя руками6. ОРУ с мячом с музыкальным сопровождением1) Упражнение на осанкуИ.П. – о.с. мяч в руках1- руки вверх, левая нога назад прямая2- И.п.3- Руки вверх, правая нога назад прямая4- И.п.2) Поворот туловищаИ.п. – Руки перед грудью прямые, мяч в руках, ноги на ширине плеч1 – Поворот туловища вправо2 – И.п.3 – Поворот туловища влево4 – И.п.3) Наклоны в стороныИ.п. – Руки вверх прямые, мяч в руках, ноги на ширине плеч1 – Наклон влево2 – И.п.3 – Наклон вправо4 – И.п.4) Поворот кистейИ.п. – Ноги на ширине плеч, руки прямые перед грудью, мяч в руках1 – Поворот кистей вправо2 – И.п.3 – Поворот кистей влево4 – И.п.5) Круговые движения в плечевом суставеИ.п. – о.с., мяч в руках1 -8 Круговое движения влево1-8 Круговое движения вправоИ.п.6) Наклоны впередИ.п. – о.с., мяч в руках1 – Наклон вниз2 – И.п.3 – Наклон вниз4 – И.п.7) Выпады впередИ.п. – о.с., мяч в руках1 – Выпад вперед, руки прямые вперед2 – И.п.3 - Выпад вперед, руки прямые вперед4 – И.п.8) Перекаты в сторонуИ.п. – Присяд на левую ногу, руки перед грудью прямые, мяч в руках1,2 – Перекат на правую ногу3,4 – Перекат на левую ногу9) Приседания И.п. – о.с., мяч в руках1 – Присяд, руки перед грудью2 – И.п.3 – Присяд, руки перед грудью4 – И.п.10) ПрыжкиИ.п. – О.с., мяч между ног1-4 - Прыжки на месте И.п. | 2 мин2 мин3 мин8 мин8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз | Дети ставят цель урокаСледить за правильным выполнениемСоблюдать дистанциюСоблюдать дистанцию, стараться удержать мячСмотрим на мяч, спина прямаяПоворот больше, спина прямаяНаклон больше, спина прямаяРуки не сгибаемАмплитуда вращения больше, спина прямаяНаклон больше, колени не сгибаемВыпад больше, спина прямаяСпина прямаяПрисяд глубже, пятки не отрываемПрыжок выше |
| Основная часть (20 мин) |
|  | 1.Построение в пары по залу2. Упражнения с мячом в парах1) Упор лежа на животе, выполняем верхнюю передачу партнеру через пол2) Упор лежа на животе, прогимаемся в спине, выполняем передачу партнеру вверх3) Подбрасываем мяч над собой, ловим верхней передачей4) Выполняем бросок мяча партнеру верхней передачей, партнер ловит мяч верхней передачей5) Подбрасываем мяч над собой, верхняя передача партнеру, партнер ловит мяч верхней передачей6) Партнер набрасывает мяч, сделать верхнюю передачу партнеру7) Набрасываем мяч слева-справа от своего партнера, партнер способом выпад выполняет верхнюю передачу обратно3. ПостроениеДеление по командамИгра «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 мин1.5 мин1.5 мин1.5 мин1.5 мин* 1. мин

1.5 мин9.5 мин | Мяч катиться по полу, партнер принимает мяч верхней передачейПартнер ловит и отдает обратно выполняемому, партнер стоит в о.с., по свистку смена позицийС каждым разом повышаем высоту броскаБросаем вышеПередача вышеПередача выше, подстраиваемся под мячПередача вышеПереход 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.Построение2. Подведение итогов3. Рефлексия | 5 мин | Что нового узнал?Чему научился?Ошибки при выполнении верхней передачиД.З. Отжимания на пальцах рук |