Муртазина Рамзия Рифатовна

МБОУ "СОШ№6"

Учитель физической культуры

**Технологическая карта урока по ФГОС по физической культуре**

|  |  |
| --- | --- |
| Класс |  5 |
| Тема урока | «Обучение элементам волейбола» |
| Тип урока | Урок «Образовательной тренировочной направленности» |
| Задачи урока | **Образовательные: (**предметные результаты**)** 1. Совершенствование верхней передачи двумя руками. 2.Совершенствование приёма мяча снизу двумя рукам 3. Игра пионербол с элементами волейбола. **Оздоровительные задачи**: (личностные результаты) Способствовать развитию координационных способностей. **Развивающие (**метапредметные результаты**)** Развитие специальных физических качеств **Воспитательные**: (личностные результаты) Способствовать умению организовать собственную деятельность (регулятивное УДД). Способствовать умению учавствовать в коллективной деятельности (коммуникативное УДД) |
| Термины и понятия  | Специальная физическая подготовка, стойка волейболиста, работа рук и ног согласованно |
| Спортивный инвентарь и оборудования | Волейбольные сетка, волейбольные стойки, волейбольные мячи, секундомер |
| Форма работы | Групповая, индивидуальная, фронтальная |
| Место провидение  | Спортивный зал МБОУ «СОШ№6» |
| Время | 45минут |
| **Планируемый результат** |
| **Личностные умения** | **Метапредметные**  | **Предметные умения**  |
| Соблюдение технике безопасности на уроке, умение не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций | Выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать свою деятельность по результату, бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в игру «Волейбол» | Знать, какие варианты бросков через сетку существуют, Правила игры подвижной игры «Волейбол» |
| **Подготовительная часть (10 -12мин.)** |
| **Содержание урока** | **Дозировка**  | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Планируемый результат** |
| Построение учащихсяПроверить готовности учащихся к уроку (психологически и готовности к уроку) | 1-2 | Проводит построение в шеренгу. Проверяетготовность учащихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового материала | Организованность учащихся к уроку, приветствие учителя, мотивация к активной деятельности на уроке. Соблюдение технике безопасности на уроке |  |
| Ходьба, бег, спец. упражнения передвижения в стойке волейболиста, за хлёстом | 2 | Подготовить организм учащихся к уроку | Определить последовательность выполнения задания |  |
| **Разминка в ходьбе**1. И. п. – руки в стороны. Круговые движения кистями рук. *(4 раза в одну сторону, 4 – в другую.)*2. И. п. – руки в стороны. Круговые движения предплечьями*. (4 раза внутрь, 4 – наружу.)*3. И. п. – руки в стороны. Круговые движения руками перед собой. *(4 раза внутрь, 4 – наружу.)*4. Потом все эти упражнения соединяются: и. п. – руки в стороны. 1–2 – круговые движения кистями рук внутрь; 3–4 – круговые движения кистями рук наружу; 1–2 – круговые движения предплечьями внутрь; 3–4 – круговые движения предплечьями наружу; 1–2 – круговые движения руками перед собой внутрь; 3–4 – круговые движения руками перед собой наружу. *(Повторить 2 раза.)*5. 1–4 – потряхивания руками, опущенными вдоль туловища |
| Разминочный бег | 2 | Контролировать выполнения задания | Выполняют задания учителя, соблюдают технику безопасности | Соблюдать технику безопасности при перемещений |
| Перестроение в колонну по четыре для выполнения ОРУ с мячом (Дети сами проводят разминку по очереди) | 6 | Соблюдает на синхронность выполнения задания, соблюдение интервала между учащийся | Показывают выполнения ОРУ | Выполнять упражнения на различные группы мышц |
| **Упражнения в парах с мячом**Расстояние между парами не менее 3 м, время, отводимое на то или иное упражнение, варьируется от качества выполнения.1. И. п. – лицом друг к другу. Бросок мяча сверху, ловля сверху.2. И. п. – лицом друг к другу. Бросок мяча сверху, ловля произвольно.3. И. п. – лицом друг к другу. Бросок мяча из-за головы, ловля произвольно 4. И. п. – лицом друг к другу. Бросок мяча от груди одной рукой, ловля произвольно.5. И. п. – лицом друг к другу. Передача мяча партнеру через один удар о пол.6. И. п. – сидя ноги врозь, лицом друг к другу. Передача мяча партнеру от груди.**7.** И. п. - сидя ноги врозь, лицом друг к другу. Передачи мяча партнеру из – за головы. |
| **Основная часть (28мин -30мин)** |
| 1. Совершенствование верхней передачи двумя руками.11мин |  | Перестроение учащихся по парам |  |  |
| - волейбольная стойка; - правильное расположение рук при передачи мяча двумя руками сверху;- наброски на передачу мяча двумя руками сверху;- передача мяча двумя руками сверху - передача мяча сверху над собой  | 6раз6раз8раз5х10раз5х10раз | Совершенствование технике верхней передачи двумя руками. Устранения ошибок | Выполнения заданий. Соблюдение технике безопасности на уроке. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению ошибок | Контролировать свою деятельность, работа в парах  |
| 2.Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. 11мин. правильное расположение рук при передачи мяча двумя руками снизу;- наброски на передачу мяча двумя руками снизу;- передача мяча двумя руками снизу - передача мяча снизу  | 6раз6раз8раз5х10раз5х10раз | Совершенствование технике нижней передачи двумя руками. Устранения ошибок | Выполнения заданий. Соблюдение технике безопасности на уроке | Закрепление материала |
| **Упражнения для совершенствования нижних передач в волейболе**:**Упражнение 1**. Волейболист ударяет мячом о пол и после отскока перемещается под мяч и, приняв стойку, совершает нижнюю передачу двумя руками.**Упражнение 2**. Учащиеся двумя руками набрасывает мяч на высоту 2-3 метра, после чего выполняет нижнюю передачу двумя руками. Изменяет высоту подбрасывания мяча и направление (в стороны, вперед, назад).**Упражнение 3**. Нижняя передача двумя руками у стены. Более сложный вариант данного упражнения – прием мяча двумя руками снизу после удара его о стену.Меняя силу удара мяча в стену и расстояние волейболиста от стены, можно облегчить либо усложнить это упражнение.**Упражнение 4**.Чередование средних (3-4 метра) и высоких (8-9 метров) передач двумя руками снизу с перемещением. Это упражнение дает возможность тренирующимся игрокам более тонко дифференцировать движения ног, рук и туловища при выполнении передач, различных по высоте и направлению.**Упражнение 5**. Учащиеся становится лицом к стене в 9-10 метров. После удара мячом  о пол волейболист перемещается под мяч, передает его снизу двумя руками над собой, ударяет мячом о стену, а затем принимает отскочивший мяч снизу двумя руками. Выполняя данное упражнение, следует обращать внимание на своевременное перемещение, принятие стойки и на то, чтобы удар о стену производился с расстояния не мене 4-5 метров.Выполняя индивидуальные упражнения, каждый волейболист может создавать себе различные условия (изменять траекторию полета мяча, высоту передачи, силу отскока мяча от стены и от пола), в зависимости от степени своей подготовленности. |
| Игра «Пионербол с элементами волейбола» Класс делится на 3 команды Напомнить правила игры, технику безопасности. Передачи мяча верхняя и нижняя  с сочетанием приёма мяча снизу.Корректировать приём и передачу. Две команды играют в пионербол с элементами волейбола, третья команда выполняет ОФП.Прыжки через скакалку выполняется различными способами.Прыжки через скакалку. Девочки - 100 раз Мальчики – 80 разПоднимание туловища из положения лежа на спине.Девочки – 15 разМальчики – 25 раз | 6 -8мин | Объясняет правила и проводит игру «Пионербол с элементами волейбола» | Учувствуют в игре и ОФП | Знать правила игры ««Пионербол с элементами волейбола» |
| **Заключительная часть 3- 5 мин** |
| Построение в одной шеренгу  | 30 сек | Учитель строит учащихся в одну шеренгу | Учащихся организованно строятся в одну шеренгу |  |
| Игра на внимание « Карлики и великаны»  | 2 -3 мин | Рассказывает правила игры | Освоить правила | Подготовить учащихся к последующему уроку  |
| **Правила игры « Карлики и великаны».**Когда он произносит слово "карлики" - все должны присесть, потому что карлики маленькие. Произносить это слово он должен тоненьким голосом.Когда он произносит слово "великаны", грубым голосом, все должны встать и поднять руки вверх.Ведущий объявляет: "Ребята, запомните, правильные команды - это "карлики" и "великаны". На остальные команды вы не должны реагировать". И произносит вышеупомянутые команды, а еще "Встаньте", "Сядьте", "Поднимите руки вверх", все вперемешку. Те, кто выполняет неправильные команды, выбывают. Побеждает тот, кто допустит меньше всех ошибок. |
| Итоги урока | 1мин.30сек | Обобщение урока. Проводит беседу по вопросам: – Какие строевые команды вы запомнили? – Какие игры или упражнения вы хотели бы выполнять дома? | Слушают замечания учителя.Определяют свое эмоциональное состояние на уроке  | Оценить учащихся за работу уроке |