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 учащихся  Проверить 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 | 6раз  6раз  8раз  5х10раз  5х10раз | | | | 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 | 6раз  6раз  8раз  5х10раз  5х10раз | | | | 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 раз  Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Девочки – 15 раз  Мальчики – 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 | | |