**Технологическая карта по волейболу**

**Раздел:**волейбол.

**Тема урока:**  Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. Верхняя передача мяча.

**Класс:**5 «В» класс.

**Тип урока:** образовательно-обучающий урок.

**Цель урока:** техника передвижения, техника верхней передачи мяча в волейболе, осуществлять правила самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

**Задачи урока:**

Предметные:

1. Техника передач сверху двумя руками, сформировать навыки владения техники игры в волейбол.
2. Совершенствовать умение выполнять комплекс типа «зарядки».
3. Развивать физические качества: быстроту, ловкость.

Метапредметные:

1. Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям
2. Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности.

Личностные:

1. Воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств.

**Место проведения:**Спортивный зал.

**Инвентарь:**волейбольные мячи, фишки.

**Ход урока**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Деятельность учителя** | | **Деятельность учащегося** | | | | |
| **личностная** | | **регулятивная** | | **познавательная и коммуникативная** |
| **Подготовительная часть урока – 10-12 минут** | | | | | | | |
| 1. Построение в одну шеренгу, приветствие.  – Что это?  -Какой?  -Кто знает, когда зародился волейбол, как переводится волейбол, где впервые появился волейбол?  Проверка ЧСС | | Учащихся настроить на урок.  Вступает в диалог.  Демонстрирует волейбольный мяч.  -В какую игру мы играем этим мячом?  -Какие виды передач вы знаете?  –Чтобы мяч был в игре, что нужно уметь выполнять.  – Давайте вместе сформулируем тему и цель урока,  – Сущность игры удержать мяч в воздухе»  – «Сегодня на уроке вы должны работая в парах, постараться не дать мячу упасть, удержать его как можно дольше в воздухе»  -Как мы должны контролировать работу своего организма, чтобы не навредить нашему организму? | | Формирование интереса  Дети высказывают варианты.  Узнают друг от друга историю волейбола   Дети формулируют тему и цель урок  Ставят для себя задачу, вытекаемую из проблемы | | Активное участие в диалоге с учителем | Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организуют отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Излагать факты истории физической культуры.   Ведут обсуждение по теме с учителем  Обобщение полученной информации |
| 2. Разминка в движении  – ходьба на носках  – на пятках  – перекат с пятки на носок  – бег приставными шагами  – бег змейкой  – бег спиной вперёд.  Восстановительная ходьба. | | Подготовить организм к основной части урока  Выполняется по кругу в колонне по одному.  Учитель напоминает, как правильно выполнять разминку и исправляет ошибки | | Установить роль разминки при подготовке работы с волейбольными мячами  Умение выполнять физические упражнения для развития мышц  Правильное выполнение задания  Безопасное поведение во время выполнения задания | | Контроль за дыханием  Самоконтроль  Определить последовательность и приоритет разминки  Сознательное выполнение определенных упражнений.  Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп | Уметь находиться в строю и держать строй  Обсудить ход предстоящей разминки  Объясняют, на какую часть тела разминка  Говорят, какое упражнение больше понравилось  Учащиеся и учитель оценивают упражнения |
| 3. Упражнения на развитие физических качеств. Упражнения выполняются до середины зала по диагонали.  – упор присев руки сзади, «паучок» лицом вперед;  – « гусиный шаг»  – «паучок» спиной вперед;  – в упоре лежа перетащить тело на другую сторону «тюлени»;  -восстановительная ходьба.  Перестроение в 2 шеренги  ОРУ  без мячей  1.И.п.- узкая стойка ноги врозь руки на поясе. В-наклоны головы, влево, вправо, вперёд, назад.  2.И.п., широкая стойка ноги врозь руки в замок. В- круговые движения кистями рук.  3.И.п. тоже. В-движение руками «волна».  4.И.п.широкая стойка ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах. В- круговые движения локтевыми суставами  5.И.п. широкая стойка ноги врозь, руки за голову. В - пружинистые наклоны туловища вперёд.  6.И.п. широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. В -пружинистые повороты туловища вправо, влево.  7.И.п. упор присев. В -пружинистые выпады | | Учитель говорит только название упражнения | | Развитие физических качеств  Умение выполнять физические упражнения для развития нескольких мышц.  Выполняют в 2 шеренгах..  Повторяют все упражнения за учителем. | | Умение воспринимать на слух и выполнять упражнение  Оценивают друг друга, качество выполнения упражнений. | познавательные: представление физической культуры как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека. Характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий. |
| **Основная часть урока – 20-25 минут** | | | | | | | |
| Работа в парах  Сегодня мы с вами закрепим перемещения в стойке игрока, а так же будем выполнять  передачу мяча  2-мя руками сверху,  Перестроение в две шеренги  **1 часть (15минут)**    Стойки и перемещения игрока. Перемещение от лицевой линии до средней линии – лицом вперед, обратно – спиной вперед  **1 место занятий**  Работа в парах вдоль зала  1. Подбросить и поймать мяч на пальцы рук  2.Передача мяча сверху двумя руками от головы.  3. Дриблинг мяча об пол  4.Передача мяча над головой вверх-5 раз  *6.*Один учащийся набрасывает мяч другому, тот выполняет верхний приём над собой.  **2 часть  (10 минут)**  Класс делится на три команды  Эстафета   с элементами волейбола  1. Капитан держит мяч в руках перед лицом (кисти в «ковшик»). Сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнеру через сетку игрок  тоже стоит в позе волейболиста, ловит и бросает мяч обратно. После этого становится в конец строя  1-2. «Одна верхняя передача». Капитан накидывает волейбольный мяч без сетки, через сетку, игрок выполняет передачу сверху и становится в конец строя. Игра завершается, когда все побывают в роли капитана, команда, закончившая игру раньше выигрывает.  3.Добежать до сетки, подкинуть мяч, пройти под сеткой, поймать мяч с обратной стороны. Оббежать стойку, вернуться обратно в строй команды, передав мяч следующему. | | Деление класса на два отделения.   (по половому признаку или по степени физической готовности)  Рассказ и показ техники верхней передачи.  Перемещениями называют способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приёмов и тактических действий. Обратить внимание на постановку стопы, ноги слегка согнуты. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.  Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости).  Рассказ учителя: приём начинается с разгибания ног, затем начинают движения руки.  В момент соприкосновения рук с мячом ноги разгибаются быстро, заключительным движением кистей рук мячу придаётся необходимое направление.  При верхней передачи основная нагрузка приходится на указательные и частично средние пальцы, большие пальцы смягчают воздействие мяча на руки, а безымянные и мизинцы поддерживают мяч.  Руки с ногами выравниваем,  плавно выпрямляемся и мяч подбрасываем своему игроку*.*  Обратить внимание учащихся на стойку и расположение рук и пальцев на мяче.  Набрасывать мяч партнеру точно на подготовленные руки.  Обратить внимание на стойку и готовность рук к передаче. При передаче руки и ноги выпрямляются, руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.  Помогает и поправляет  - У вас все получилось, вы молодцы!  Но нам есть, к чему стремится, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими. | | Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление  дисциплинированности.  Повторяют за педагогом и запоминают.  Владеть известными современному волейболу  приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях  Развитие чувства ритма.  Оценивают правильность выполнения учебной задачи,  собственные возможности её решения.  Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью  Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок  Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях  Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность  их выполнения  Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам;  Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей  и коллективной деятельности.  Активное включение в выполнение двигательного действия;  взаимодействие со сверстниками;  развитие внимания  Активное включение в выполнение двигательного действия  Взаимодействие со сверстниками  Развитие внимание | | Учащиеся проверяют степень усвоения, осуществляют контроль  Принимать инструкцию учителя и четко ей действовать  Умение регулировать свои действия  Контролирует движение мяча  Исправляют друг друга  Оценивают качество своей работы  Ведут самоконтроль за передающим мячом  Умение собраться и настроить на деятельность  Ведут контроль за мячом и передачами | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий  Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения  технических приёмов и тактических действий одноклассниками  Уметь договариваться в совместной  деятельности, взаимодействовать со сверстниками.  Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнера  Умение заметить достоинства и недостатки  своего исполнения движений  Оказывать посильную помощь  и моральную поддержку сверстникам  Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи  Внимательное отношение к собственным переживаниям и переживаниям соперников  Уметь договариваться между собой и взаимодействовать, вступают в диалог друг с другом  Умение работать в группе, командный результат  Команда должна выполнять передачи быстро в эстафете..  Умение выполнять передачу, в более сложных условиях  Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи  Внимательное отношение к собственным переживаниям и переживаниям соперников |
| **Заключительная часть( 5-6 минут)** | | | | | | | |
| Проверка ЧСС.  Упражнения на восстановление дыхания. Ходьба по кругу.  – Анализ выполнения работы. Рефлексия.  учитель задает вопросы  -удалось ли достичь поставленной цели?  -что удалось?  -что не удалось?  – какие качества мы сегодня развивали, какие необходимы для того, чтобы заниматься волейболом?  -как вы оцениваете свою работу? | | Строятся в шеренгу. Проверка ЧСС. Учитель задает вопросы, опрос степени усвоения материала  Узнаёт степень усвоения материала, интерес учащихся | | Проверяют степень усвоения и самооценка | | Обсуждение своих ошибок во время занятий | Выражают свое мнение об итогах работы  Обсуждают свою работу на уроке, чему научились  Приклеивают на магнитную доску свое мнение об уроке |