**Технологическая карта урока**

**Предмет:** физическая культура

**Учитель:** Хороших Ольга Викторовна

**Класс:** 5 Б класс

**Число:** 4 марта 2024 г

**Базовый учебник**: В. И. Лях «Физическая культура»

**Тема урока:** «Приём и передача мяча на месте и в движении».

**Цель урока:**

- Способствовать закреплению техники приёма и передачи мяча в волейболе;

- Обучение игре в волейбол посредством игровых технологий.
**Задачи урока:**

**Оздоровительные:** формирование правильной осанки, мышечного корсета, способствование улучшению эмоциональному здоровью

**Образовательные**(предметные):

-Закрепление техники передачи мяча

-Закрепление понятия двигательных действий.

-Обучение самоконтролю.

**Развивающие** (метапредметные):

-Формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

-Развитие умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить.

-Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

**Воспитательные**  (личностные):

-Воспитание трудолюбия, волевых качеств.

-Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Тип урока**: Совершенствования

**Метод проведения**: групповой, индивидуальный.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Время урока:**40 мин.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** | **Формирование УУД** |
| **Вводная часть 10 мин.** |
| 1 | Построение, рапорт, сообщение задач урока. Техника безопасности на уроке. **Разминка в движении по кругу.**Ходьба:* на носках,
* на пятках.

Беговые упражнения по диагонали:* с прямыми ногами вперед;
* с высоким поднимание бедра;
* правым боком приставным шагом;

-левым боком приставным шагом;-бег захлест голени назад;**Комплекс ОРУ:****1) Наклоны головой вперед, назад, вправо, влево.**И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе1-наклон головой вперед 2- наклон головой назад 3- наклон головой вправо 4- наклон головой влево1. **Круговые вращения головой.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной 1-4- круговые вращения головой вправо1-4- круговые вращения головой влево1. **Руки в замок**.

Разминаем кисти и пальцы рук.1. **Круговые вращения плечевым поясом**

И.п.: руки к плечам, ноги на ширине плеч1-2-круговые вращения плечевым поясом вперед3-4- круговые вращения плечевым поясом назад1. **Круговые вращения руками.**

И.п: руки в стороны1- 4 вращен6ие в кистевом,5-8 вращение в локтевом,9-12 вращение в плечевом суставах**6) Наклоны туловищем вперед, назад, вправо, влево.**И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной1- наклон туловища вперед 2- наклон туловища назад 3- наклон туловища вправо 4- наклон туловища влево**7)Повороты туловища вправо, влево.**И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-поворот туловища вправо1. и.п.
2. поворот туловища влево
3. 4- и.п.

**8) Силовые**И.п – о.с1. упор сидя, руки на полу2. упор лёжа3. упор сидя4. о. с**9) Силовые**И.п – упор лёжа, правая нога согнута спередиПрыжками меняем ноги | Организовать класс наработу.Закреплять навыки в выполнении разных видов ходьбы, бега.Закрепление знаний подвигательным действиям и исходным положениям.Во время выполнения ОРУ формировать правильную осанку, способствовать укреплению мышечного корсета. | Строятся, выполняют команды, приветствуют учителя.Дети двигаются по кругу, выполняют задания учителя.Перестроение через центр по три.Дети выполняют команды учителя, правильно принимают и.п., сохраняют осанку, ноги в коленях не сгибают, выполняют все четко.Наклоны выполнять четко под счет учителя.Ноги стоят на месте, спина прямая.Ноги в коленях не сгибать.Выполнять без прогиба, голову не опускать.Прыгать легко, не падать. | **Умение** проявлятьдисциплинированность и внимание (Л)**Умение:** контролировать собственную деятельность, распределять нагрузки и организовывать восстановление в процессе её выполненияупражнений.**Умение** выполнятьупражнения по укреплению осанки (Р)**Умение** видеть и чувствовать красоту движения (Л)**Умение** осознано и произвольно осуществлять высказывание в устнойформе (П).**Умение:** формировать бережное отношение к своему здоровью (Л);**Умение** проявлятьдисциплинированность (Л)**Умение** контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителем (Р). |
| **II. Основная часть 25 мин.** |
|  | Перестроение в колонну по два.**Подготовительные упражнения волейболиста с мячом:**1. Броски мяча двумя руками из - за головы;2. Броски мяча – одной рукой (правой, левой) поочередно;3. Бросок мяча в прыжке;4. Нападающий удар в пол с места (правой, левой) поочередно.**Основные упражнения с мячом:**1. 1.Передача мяча сверху в парах
2. 2.Передача мяча снизу в парах
3. 3.Передачи мяча:

1 шеренга – верхний приём и передача;2 шеренга – нижний приём и передача;4.  Передачи мяча: то же1 шеренга – нижний приём и передача;1. шеренга – верхний приём и передача;

5.Верхняя и нижняя передача.6. Игра «Мяч в воздухе»Учащиеся образуют круг, по сигналу выполняют верхнюю и нижнюю передачи. Выигрывает команда, дольше всех удержавшая мяч в воздухе. | Формулирует задание, осуществляет контроль.Учитель показывает упражнение.Все упражнения выполняются только по сигналу учителя.Осуществляет страховку обучающихся.Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки.Учитель контролирует технику безопасности.Учителю фиксировать результат | Дети выполняют задания по сигналу учителя.Дети выполняют задания четко, соблюдая указания учителя. | ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителя или более подготовленного ученика.***Познавательные:***Закрепление техники передач.***Коммуникативные:***умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы;Выбирать более эффективные способы решения задач. Прогнозировать свою деятельность. |
| **III. Заключительная часть 5 мин.** |
|  | Построение в одну шеренгу. **Анализ урока учащимися:**Назовите, чем вы занимались на уроке? Какие упражнения, по твоему мнению сделал лучше?Какие трудности ты испытывал на уроке?Какие формы работы на уроке тебе нравятся больше всего?Подведение итогов, домашнее задание. Спасибо за урок! | Снизить нагрузку.Проанализировать работу детей.Подвести итоги урока.Дать задание на дом. | Дети анализируют и объективно оценивают результаты собственной деятельности.Адекватно воспринимают оценку. | Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты, свою работу на уроке. |