**Технологическая карта урока**

**Тема: Совершенствование техники приема и передачи мяча, нижней подачи, тактику свободного нападения.**

**Классы:5-6**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема урока: | Совершенствование техники приема и передачи мяча, нижней подачи, тактику свободного нападения.  |
| Раздел: | Волейбол |
| Цель урока: | Развитие физических качеств. |
| Задачи урока: | 1) Совершенствование техники перемещения в волейболе.2) Освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. |
| Формируемые УУД:Предметные: | иметь углубленное представление о тактике игры в волейбол, технике приема, передачи и подачи мяча. Здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений. |
| Метапредметные: | договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно решать конфликты с учетом интересов сторон. |
| Личностные: | бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; проявление доброжелательности и отзывчивости к людям. |
| Инвентарь: | секундомер, свисток, волейбольные мячи на пару занимающихся, волейбольная сетка. |

ХОД УРОКА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока |  Содержание |  Дозировка |  Методические указания |
| Подготовительная часть  | Построение. Организационные команды. Разминочный бег. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Разминка в движении:-Руки вверх. Вращение рук вперед , затем назад. Выполнять по 8 вращений.-Руки перед грудью. На шаг правой- поворот туловища направо, руки в стороны. Во время шага левой надо успеть поставить руки перед грудью, а затем развести их в стороны.-Руки к плечам. Шаг правой ногой – левый локоть вверх, правый – вниз, шаг левой – правый локоть вверх. Левый- вниз.-Руки перед грудью. Выпад правой ногой вперед- поворот туловища вправо, выпад левой ногой- поворот туловища влево.-Руки в стороны. Шаг правой ногой – наклон туловища вперед левой рукой коснуться носка правой ноги, шаг левой ногой –правой рукой коснуться носка левой ноги.-Ходьба с выпадами по сигналу. По сигналу шагнуть, пока второго сигнала нет, выполнять пружинистые выпады на месте.-Прыжки с захлестом голени и ноги к груди. Два прыжка с захлестом. Два – ноги к груди. |  1-мин 4-мин8-мин | Фронтальный методВращение осуществлять полной амплитудойРазводя руки в стороны удерживать их на уровне плеч.Стараться туловище держать прямо не наклоняясь вперед. Во время поворота делать выдох.В наклоне вперед ноги в коленях стараться не сгибать, замирать на 7-8 секунд.Спину держать ровно без наклона Продолжительность между выпадами 7-8секПродолжительность 10 сек. |
| Основная часть | 1-Повторить передачу мяча сверху двумя руками над собой2-Приеми передача мяча снизу. - Выполнить упражнение. Все стоят расслабленно, но по сигналу должны тут же сложить правильно руки и принять правильную стойку, словно готовясь отбить мяч. -Подбросить мяч вверх на 40-50 см , пока мяч летит, быстро принять позу для принятия мяча снизу и принять мяч. -Теперь подбросить мяч чуть-чуть вперед, чтобы усложнить прием. -Теперь партнер набрасывает мяч, а летящий мяч надо принять снизу. 3-Упражнения в парах. -Учащиеся стараются сделать как можно больше передач, не роняя мяч на пол. -Первый набрасывает, второй отбивает с помощью приема снизу, после чего ученики меняются ролями. -Поиграть в парах, стараясь применить оба приема передачи (верхнюю и нижнюю).3- Спортивная игра «Мини – волейбол» |  2- мин 3-мин 3- мин 3- мин 3-мин 14-мин | Групповой методЛокти развернуты в стороны, пальцы образуют полусферы.Стойку надо выбрать среднюю или нижнюю, руки опущены вниз, а кисти можно сложить двумя вариантами: а) кисти соединяются «кулак в кулак» - кулак вкладывается в кисть обхватывая ее; б) «ладонь в ладонь»- одна кисть вкладывается в другую.Играют без подач: начинающий игрок подбрасывает мяч над собой и выполняет верхнюю передачу, с другой стороны принимают мячи, стараясь перебросить мяч обратно. Если тяжело приять, то можно ловить как в «Пионерболе». Падение мяча на пол – потеря очка. |
| Заключительная часть  | Построение в одну шеренгу.Подводятся итоги игры и урока.Отметить не победу, а правильность передач мяча. Похвалить учеников за успехи и разобрать ошибки. |  4-мин |  |