**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-мин  8-мин | Фронтальный метод  Вращение осуществлять полной амплитудой  Разводя 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 7-8сек  Продолжительность 10 сек. |
| Основная часть | 1-Повторить передачу мяча сверху двумя руками над собой  2-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 метод  Локти 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 |  |