

## Технологическая карта урока по ФК в 5-м классе

**Учитель по физической культуре:** Абдуллин Марат Рустамович

**№ урока, дата проведения:** № 18. 10.11.2023 г.

**Раздел программы:** Спортивные игры. Волейбол.

**Цель урока:** Обучение стоек и передвижений в волейболе. Обучение передачи сверху двумя руками.

**Задачи урока :**  
*Образовательные:* 1. Обучение стоек и передвижений в волейболе.  
2. Обучение передачи сверху двумя руками.  
3. Подвижная игра: «Пятнашки прыжками».

*Оздоровительные:* Воспитание прыгучести.

*Воспитательная:* Воспитание чувства ответственности.

**Основные термины** Стойка волейболиста; передача двумя руками сверху.

<b>Планируемые результаты</b>	
<b>Предметные</b>	Иметь первоначальные представления о технике волейбольной передачи мяча сверху двумя руками, учиться анализировать и находить ошибки, умение описывать технику приемов волейбола. Осваивать технические элементы волейбола: стойка игрока; перемещения волейболиста; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой и через сетку.
<b>Метапредметные</b>	<i>Познавательные</i> - моделировать технику игровых действий и приемов, а также овладеть, способностью оценивать свои достижения. <i>Регулятивные</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. <i>Коммуникативные</i> – помогают взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
<b>Личностные</b>	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений и навыков для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.

<b>Организация пространства</b>		
<i>Методы организации занимающихся</i>	<i>Средства и методы обучения</i>	<i>Ресурсы</i>
Фронтальный, поточный, проходной	<p>Средства: ОРУ в движении; демонстрация техники; подготовительные, подводящие и основные упражнения; подвижные игры.</p> <p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Наглядный метод (показ упражнений);</li> <li>- Словесный метод (объяснение, использование команд и распоряжений, указания);</li> <li>- Метод упражнений (в целостном виде, подводящие упражнения);</li> <li>- Игровой метод.</li> </ul>	<p><b>Книгопечатная продукция:</b></p> <p>1. Крапчина М.В. Обучение основам техники игры в волейбол : учеб.-метод. пособие/ М.В. Крапчина, А.М. Кулясов. - Пенза–: Изд-во ПГУ, 2015. – 52с.</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b></p> <p>Волейбольные мячи, свисток.</p>

### ХОД УРОКА

<b>Части урока</b>	<b>Цель этапа урока</b>	<b>Дозиро вка</b>	<b>Деятельность учителя (содержание урока)</b>	<b>Деятельность обучаемого (как выполняют ученики)</b>
Вводно-подготовительная 10 мин.	Организованное начало урока	1-2 мин	<p>Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового материала.</p> <p>Построение; приветствие.</p> <p>Настроить детей на работу.</p>	Построение, сдача рапорта дежурного по классу о присутствующих и отсутствующих.

Подготовка организма к предстоящей деятельности	6-8 мин	<b>Строевые упражнения на месте:</b> <i>повороты налево, направо, кругом</i> <b>Ходьба и её разновидности:</b> Напра-ВО! В обход налево-шагом – МАРШ!- дистанция 2 шага - на носках, руки вверх, сжимаем-разжимаем кисти;	Выполняют упражнения, набирают дистанцию 2м.  Ноги не сгибаются в коленных суставах.  Не наклоняться назад, держать спину прямо. Держать спину прямой, голову поднятой, руки прямые. Держать спину прямой, голову поднятой, руки прямые. Спина прямая, подбородок поднят, руки прямые Руки свободно Выше подняться на носок, подбородок поднят, руки свободно Набрать дистанцию 1,5-2м  Выше выполнять подскок, руки прямые При поднятии бедра угол составляет 90 градусов Работа руками и ногами осуществляется как можно чаще Чередовать повороты в левую и правую сторону Плечи наклонены вперёд  Ноги прямые, локти смотрят точно в стороны, туловище наклонено назад
	15м	- на пятках, руки в стороны, сжимаем-разжимаем кисти;	
	15м	- на внешней стороне стопы, руки вперед, круговые движения кистями;	
	15м	- на внутренней стороне стопы, руки вперед, поднимаем-опускаем кисти;	
	15м	- в полуприседе, руки вперед; - в полном приседе;	
	6м	- перекаты с пятки на носок.	
	6м	<b>Бег и его разновидности:</b>	
	15м	Подается команда «Бегом МАРШ!» - обычный бег; - подскоки с круговыми движениями прямых рук вперёд/назад;	
	172 м	- бег с высоким подниманием бедра, руки к плечам;	
	28м	- бег с захлестыванием голени назад;	
	7,5м	- бег с поворотом на 360	
	7,5м		
	7,5м	- бег спиной вперед;	
	7,5м	- бег галопом правым/левым боком; - бег с прямыми ногами вперед, руки	

		7,5м 7,5м 7,5 15м 7,5м 9,2м 86м	на пояс; - бег с прямыми ногами назад, руки перед собой; - прыжки в шаге; - прыжки на правой ноге; - прыжки на левой ноге; - ускорение; - ходьба на восстановление дыхания.	Ноги прямые, локти смотрят точно в стороны, туловище наклонено вперед Выполнять максимально длинные шаги Как можно сильнее оттолкнуться правой/левой ногой, помогать руками  Руки подняли - вдох, опустили - выдох
Основная (23-25 мин.)	Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач	2 мин	Объяснение учителем техники правильного выполнения упражнения.	- Наглядно воспринимают двигательное действие, выделяя базовые элементы. - Показ техники наиболее подготовленным учеником.
	<b>1. Обучение стоек и передвижений в волейболе</b>	9 мин 3-4 раз 3-4 раз 5-6 раз 3-4 раз 5-6 раз 5-6 раз	Формулирует задание, осуществляет объяснение и показ. Дает распоряжение, чтобы упражнение выполнялось в разомкнутом строе (дистанция – 2 м). Контролирует технику выполнения, дает методические указания. Дает сигналы для выполнения.	Используют различные перемещения – шаг, бег и скачок и их разновидности (приставной, двойной, скрестный шаг). 1. Ходьба обыкновенная, по сигналу остановка и принятие стойки. 2. То же, но после остановки присесть и встать в стойку. 3. Бег обыкновенный, по сигналу остановка и принятие стойки. 4. Ходьба скрестным шагом правым и левым боком вперед. 5. Бег скрестным шагом правым и левым боком вперед. 6. Во время ходьбы бега по сигналу остановка и принятие стойки волейболиста.

**2. Обучение  
передачи  
сверху двумя  
руками**

10 мин

Формулирует задание, осуществляет объяснение и показ.

Дает распоряжение, чтобы упражнение выполнялось в разомкнутом строе (дистанция – 2 м).

Контролирует технику выполнения, дает методические указания. Дает сигналы для выполнения.

В исходном положении ноги согнуты в коленях, руки — в локтях, кисти рук с расставленными пальцами на уровне лица образуют место для мяча. Прием начинается с разгибания ног, затем начинают движение рук. В момент соприкосновения рук с мячом ноги быстро разгибаются, заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление. При верхней передаче основная нагрузка приходится на указательные и частично средние пальцы, большие пальцы смягчают воздействие мяча на руки, а безымянные и мизинцы поддерживают мяч. Прочувствовать положение пальцев на мяче можно, положив руки на мяч, который удерживает партнер. Мяча надо касаться только пальцами, касание ладонями — грубая ошибка, это нарушение правил игры.

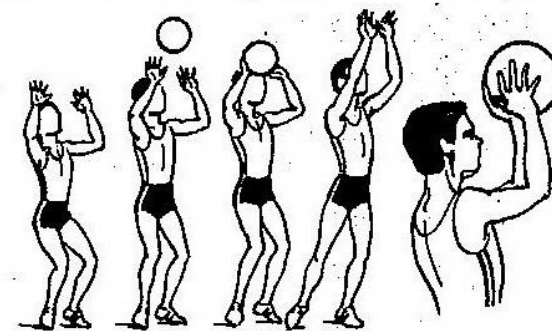


Рис. 2

				<p>Очень важно, как уже отмечалось, своевременно выйти под мяч. Не менее важно (и очень трудно) найти правильное место соприкосновения рук с мячом. Все это и определяет характер упражнений, которые даются ниже и служат для обучения верхней передаче мяча двумя руками.</p>
		5-6 раз	<p>Обращает внимание на постановку ног, степень их сгибания, положение туловища, рук и кистей с разведёнными пальцами, на оптимальное их напряжение</p>	<p>1)Учащиеся занимают И.п. для передачи, выполняют имитацию</p> <p>2)Учащиеся занимают И.п. для передачи после различных передвижений и последующих имитаций передачи</p> <p>3)В парах: один ученик занимает И.п. для передачи, второй вкладывает мяч в руки игрока. Затем игрок несколько раз имитирует выполнение движения, второй оказывает небольшое сопротивление</p> <p>4)В парах: один набрасывает мяч по высокой траектории, второй выходит под траекторию и ловит мяч в И.п. для передачи. Проконтролировав положение, броском-передачей возвращает мяч партнёру.</p> <p>5)Учащийся подбрасывает мяч вверх-вперёд, выходит под него, принимает И.п. и</p>
		5-6 раз	<p>Обращает внимание на опережающую работу ног</p> <p>Контролирует положение кистей и расположение пальцев на мяче</p>	
		7-8 раз	<p>Контролирует несвоевременный выход под мяч</p>	
		7-8раз	<p>Осуществляет контроль за согласованной работой рук и ног</p>	
		7-8 раз	<p>Следит за тем, чтобы мяч набрасывался точно в сторону от игрока, вперёд и назад. Так же ведёт контроль за руками, которые должны образовывать «ковш»</p>	

		7-8 раз	Следит чтобы у учащихся не было широко разведённых рук, слишком низкое или высокое положение	выполняет передачу своему партнёру, ловящему мяч в И.п. для передачи
		7-8 раз	Контролирует соблюдение правил игры. Высоту траектории набрасывания мяча. Поправляет неточности в технике передачи	6)Положение учащихся то же. Учащийся подбрасывает мяч несколько вперёд партнёра, который выходит под траекторию опускающегося мяча, принимает И.п. и выполняет передачу на партнёра 7)То же, но учащиеся выполняют двустороннюю передачу в парах
	Развитие прыгучести	5 мин.	Объясняет правила игры. Производит распределение учеников на играющих и водящих. Дает команды. Контролирует качество воспроизведения техники игровых приемов и соблюдение правил игры. Подводит итоги игры.	<b>Подвижная игра: «Пятнашки прыжками».</b> Один водящий располагается в центре площадки. Остальные свободные игроки в поле. Водящий прыгает на одной ноге, пятнает свободных игроков. Пойманный игрок меняется ролями с водящим.
Заключительная (3-5 мин.)	Восстановление организма	1 мин.	Проводит дыхательные упражнения.	Выполняют спокойный бег с переходом на ходьбу, дыхательные упражнения.
	Рефлексия (подведение итогов)	1-2 мин.	Построение, подведение итогов урока: - Чему новому Вы сегодня научились? <i>/отвечают по поднятой руке/</i> Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся.	Оценивают процесс и результаты своей деятельности. Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.
	Домашнее задание	1 мин.	Карточки с заданиями на выбор учащегося.	Выбирают комплекс упражнений и карточку с домашним заданием.