**Учитель физической культуры Неклеёнова С.Г.**

**Технологическая карта урока по физической культуре для 5 класса**

**Тип урока:** обучающий

**Раздел:** волейбол **Цель урока:** формировать умения выполнять передачу мяча двумя руками сверху, участвовать в командном действии, овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом. **Задачи: 1.Образовательная** – познакомить учащихся с рациональным питанием; формировать у учащихся координационные и кондиционные способности **2.Воспитательная:** комплексно развивать силу, скорость, выносливость, координацию, формировать чувство ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями. **3.Оздоровительная:** содействовать достижению гармоничности в физическом развитии

|  |  |
| --- | --- |
| **Планируемые образовательные результаты** | Предметные: **научаться:** в доступной форме объяснять технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; **получат возможность научиться:** оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения**. Метапредметные:** познавательные –оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами; коммуникативные – овладевают диалогической формой речи, умение вступать в речевое общение; регулятивные –овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнять. **Личностные:** принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |
| **Методы и формы обучения** | Объяснительно- иллюстративный; индивидуальная, фронтальная, работа в парах. |
| **Образовательные ресурсы** | Волейбольные мячи |

Организационная структура урока

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
|  |  | Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникативная |
| **Подготовительный (12 мин.)** 1. Сообщение учебных задач урока. Познакомить с рациональным питанием. 2. Выполнить строевые команды Дыхательные упражнения.Разминка: Комплекс обще развивающих упражнений на месте. | Ознакомить уч-ся с целью и задачами урока, настроить на урок. Рассказать о продуктах питания, которые помогают расти человеку, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнямиПодготовить организм занимающегося к работе в основной части урока. Команды: «Направо!», «Налево!» в обход по залу шагом марш! Затем «Бегом марш!» По окончании бега «Шагом марш!» Проводит упражнения на восстановление дыхания.Перестроения в движении из одной колонны в 4 через середину зала. Все упражнения разминки выполняются по 6-8 раз. Упражнения выполнять на максимальной амплитуде. При выполнении ОРУ организуем анализ правильности выполнения упражнений. | Формирование интереса Установить роль разминки при подготовке работы с волейбольными мячами. Умение выполнять физические упражнения для развития мышц. Правильное выполнение задания | Активное участие в диалоге с учителемСамостоятельно выстраивают питание школьника с помощью инструкции учителя. Сознательное выполнение заданныхупражнений. Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп. Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно указаниям учителя | Весь класс во фронтальном режиме слушают учителя.Совместно с учителем делают вывод: - Что такое «Рациональное питание?» | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. Строят высказывания по теме «Рациональное питание школьника» Обсудить ход предстоящей разминки. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем |
| Основная часть. (23 мин.) Изучение нового материала.Стойки и перемещения игрока. 1.Перемещения от лицевой линии до средней линии- лицом вперёд, обратно- спиной вперёд.  2. Броски мяча двумя руками от головы в парах вдоль зала. 3. Броски мяча в стену в колоннах из-за головы. Первый номер бросает мяч в стену и бежит в конец колонны, а второй номер ловит мяч, ит.д. 4. Ученик подбрасывает мяч над собой и выполняет передачу двумя руками сверху партнёру. Партнёр ловит мяч и выполняет тоже задание. 5. Верхняя передача над собой и передача партнёру 6. Эстафета с элементами волейбола  Класс делится на 3 команды. Добежать до сетки, подбросить мяч, пройти под сеткой, поймать мяч с другой стороны сетки, вернуться обратно в команду, передав мяч следующему. 7. Игра «Мяч капитану»» | Перестроение в движении из колонны по 4 направо и налево в колонны по 2. Построение в разных частях зала на два отделения. Рассказ и показ техники верхней передачи Способы передвижения игрока по площадке для выполнения технических приёмов и тактических действий называются перемещениями. Обратить на постановку стопы, ноги слегка согнуты. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса. Проведение краткого инструктажа по технике безопасности, коррекция действии. Рассказ учителя о технике выполнения передачи мяча 2-мя руками сверху. В момент соприкосновения рук с мячом, ноги быстро разгибаются и касанием фалангами пальцев рук и движением кистей, мячу придаётся необходимое направление. При верхней передачи основная нагрузка приходится на указательные, средние и частично безымянные пальцы. Большие пальцы необходимо отвести назад- к себе, чтобы не травмировать мячом. Обратить внимание обучающихся на стойку и расположение рук и пальцев на мяче в момент касания.Набрасывать мяч партнёру точно в руки. Обратить внимание на стойку и готовность рук к передаче |  Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.Повторяют за учителем и запоминают.Владеть известными современными приёмами игры в волейбол и уметь осуществлять их в разных условиях. Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью. Внимательно относиться к собственным переживаниям при допущении ошибок. Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях. Постоянно совершенствовать приёмы, 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. | Умения регулировать свои действия, взаимодействовать в группе. Осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма. Принимать инструкцию учителя, чётко ей следовать. Осуществлять контроль. Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам. Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять контроль. Самоконтроль правильности выполнения упражнений. Умение собраться, настроиться на деятельность. Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.  | Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединений их в целое. Определить эффективную модель. Умение анализировать, выделять и формулировать задачу. Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом. Владеть комплексом приёмов, которыми в игре приходится пользоваться чаще и выполнять их с наибольшим эффектом. Умение выделять правильную информацию Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний. Анализ полученной информацииУмение сконцентрироваться для достижения цели | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий. Развивать умение выражать свою мысль по поводу освоения технических приёмов одноклассниками. Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками. Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности. Формирование умения работать в группе; договариваться, контролировать действия партнёра. 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. |
| **Заключительный -рефлексия (5 минут)**Анализ выполнения учебной задачи обучающимися, рефлексия, домашнее задание. Учитель задаёт вопросы: - что нового узнали на уроке?-как вы понимаете, что такое рациональное питание?- какие новые упражнения вы сегодня выполняли на уроке?- оцените свою работу на уроке.Составить меню своей семьи | Восстановить пульс, выполнить упражнения на расслабление и дыхание. Проверить степень усвоения обучающимися учебной задачи | Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.Осознать нужность домашнего задания | Определить смысл поставленной на уроке учебной задачи прослушивают оценку учителя, выделяют новые знания.Объяснять понятие «Рациональное питание школьника» | Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения учебной задачи. Обсуждают выполненную работу на уроке, повторяют новые полученные знания на уроке. Оценивают свою деятельность. | Обеспечиваем социальную компетентность и учёт позиции других людей. Отвечают на вопросы, учителя, формулируют понятие «Рациональное питание», слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке |

Комплекс общеразвивающих упражнений:

1. И.П. - о.с. 1-4 – поднять через стороны руки вверх, потянуться, вдох; 5-8 – опустить руки через стороны вниз, выдох (4 раза)
2. И.п.- о.с. руки согнуты к плечам. 1-4 вращения согнутыми руками вперёд; 5-8 –вращения согнутыми руками назад (4-5 раз)
3. И.п. – о.с. руки согнуты перед грудью. 1-4 – рывки согнутыми руками назад; 5-8 –рывки прямыми руками назад, скрестить перед собой (3-4 раза)
4. И.п. – о.с. Правая рука поднята вверх. 1-4 – рывки руками назад на каждый счёт. (4-5 раз)
5. И.п. – о.с. Руки на поясе. 1-2 – наклон туловища влево; 3-4 наклон туловища вправо (4-6 раз)
6. И.п. – о.с. Руки на поясе. 1-4 – круговые движения туловища влево; 4-8 –круговые движения туловища вправо ( 4-6 раз)
7. И.п. – о.с. Руки в стороны 1-мах правой ногой вперёд, руками коснутся носка ноги; 2- и.п., 3-4 выполнить мах левой ногой(6-8 раз)
8. И.п. – о.с. кисти рук в «замок» Круговые вращения сцепленными кистями (10-12 раз)
9. И.п. – о.с. руки на поясе. 1- прыжок ноги врозь; 2- прыжком ИП. (14-16 раз)
10. Дыхательные упражнения. 1- вдох поднять руки в стороны;2-4 выдох, опустить руки вниз.