**Технологическая карта урока.**

**Ф.И.О. педагога:**Анащенкова А.В

**Предмет:**физическая культура**.**

**Класс:**8 «А», 8 «Б» 4-5.02.2021

**УМК.**Учебник «Физическая культура». 8-9 класс. Под редакцией М.Я. Виленского - М. Просвещение 2014г.

**Тема урока: Практическое тестирование.** Правила игры в волейбол. Практическая часть Прием мяча сверху двумя руками над собой.. Нижняя прямая подача мяча».

**Цель урока:** дать необходимые знания о технике выполнения передача мяча сверху и передача мяча снизу двумя руками, подача мяча сверху, обучить навыкам и умениям игры в волейбол.

**Задачи урока:**

1. Знать технику выполнения передачи мяча сверху и передачи мяча снизу двумя руками.
2. Совершенствовать технику передачи мяча сверху и передачи мяча снизу двумя руками.
3. Отработка подачи мяча сверху.
4. Развивать физические качества: координацию движений, быстроту.
5. Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, взаимопомощи.

**Тип урока:**комплексный.

**Формы работы:** фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная.

**Оборудование:**,волейбольные мячи, свисток, конусы.

**Место проведения урока:**спортивный зал

**Планируемые результаты урока.**

**Предметные -**овладеть знаниями о технике приёмов, уметь применять полученные знания и изученные технические приёмы игры в волейбол в игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные -**уметь определять цель, ставить и формулировать учебные задачи; осуществлять контроль своей деятельности; анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять ошибки и исправлять их; уметь слушать собеседника и вступать с ним в диалог; уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; уметь работать индивидуально и в группе.

**Личностные -**формировать мотивы учебной деятельности и потребность к ведению здорового образа жизни; формировать ответственность к обучению и уважительному и доброжелательному отношению друг к другу.

**Этапы урока**

**Деятельность учителя**

**Деятельность обучающихся**

**Универсальные
учебные действия**

Подготовительная часть – 13мин.

**Проверяет** **готовность учащихся к уроку** (наличие спортивной формы и сменной обуви).

Построение. Приветствие.

- Класс «Равняйсь!», «Смирно!», Здравствуйте!

**Озвучивание правил ТБ на уроке по разделу «Волейбол»**

Просмотр видео ролика.

**Подводит к теме урока.**

**Письменно расписать правила игры волейбол.5 мин**

**Личностные:** формирование потребности в занятиях физической культурой, создание эмоционального настроя на урок.

Организационный момент.

Мотивация к учебной деятельности.

Разминка.

«Класс равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «За направляющим шагом марш!».

Упражнения с гантелями (м), скакалки (д):

1. руки вперёд, вверх, в стороны, вниз,

2. тоже, сгибая и разгибая пальцы кистей рук.

3. упражнения для кистей рук.

«Бегом марш».

- бег «змейкой»,

- бег с прямыми ногами,

- стойка волейболиста, передвижение в стойке волейболиста.

Шагом, восстанавливаем дыхание.

«Направляющий на месте!» «Через центр в колонну по два марш!».

**Выполняем** комплекс общеразвивающих упражнений :

1. И. п. – основная стойка, руки в стороны, 1, 3 – обхватываем туловище руками, 2,4 –и. п. Повторить 4 – 6 раз.

2. Круговые движения плечами. И. п. – основная стойка: 1- 4 – круговые движения плечами вперёд, 5 - 8 – круговые движения плечами назад.

3. Круговые движения руками. И. п. – основная стойка, руки в стороны, 1 – 4 – круговые движения руками вперёд, 5 – 8 - круговые движения руками назад. Повторить 4-6 раз.

4. «Мельница». И. п. – ноги на ширине плеч: наклон вперёд, руки в стороны. 1,3 – поворот туловища влево, 2,4 – поворот туловища вправо Повторить 4 – 6 раз.

5. Упор присев, упор лёжа. И. п. – основная стойка,. 1,3 – упор присев, 2 – упор лёжа. 4. – и. п. Повторить 6 – 8 раз.

6. Махи ногами. И. п. – ноги врозь, руки за голову, 1. – поднять согнутую в колене правую ногу и коснуться локтём левой руки, 2 – и. п. 3.- поднять согнутую в колене левую ногу и коснуться локтём правой руки, 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

7. Отжимания в упоре. Выполнить 10-12 раз.

8. Прыжки. И. п. – основная стойка. Прыжки на двух ногах.

Слушают, выполняют команды.

Основная часть – 28мин.

- упражнение с мячом для разминки кистей рук - передача мяча в пол – руки сверху на мяче,

- передачи мяча сверху над собой 5 раз, передать партнёру (обратить внимание, что когда мяч принимается, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, при выполнении передачи руки и ноги выпрямляются, руки вытягиваются в направлении передачи),

- передачи мяча сверху - одна передача над собой, вторая партнёру (следить за тем, чтобы мяч находился на уровне лба),

- передачи мяча сверху в парах.

Приступаем к совершенствованию передачи мяча снизу двумя руками. Упражнения:

- имитация передачи мяча снизу двумя руками,

- передачи мяча над собой 5 раз, передать партнёру,

- передача мяча снизу двумя руками в стену обратить внимание, что когда принимается мяч, руки вынесены вперёд вытянутыми, кисти рук соединены вместе, образуя «замок»; ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, другая сзади, туловище наклонено вперёд, принимается мяч на предплечье),

- передача мяча снизу двумя руками в парах после набрасывания партнёром,

- подача волейбольного мяча в стену с дальней дистанции

Помогаю учащимся корректировать и исправлять ошибки. Ориентирую учащихся на согласованность действий при выполнении упражнений.

Построение.

Описывают технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

Выполняют упражнения, обращают внимание на ошибки, если они имеются, и корректируют.

Сдача зачета в кругу. Прием мяча сверху двумя руками над собой.(8-10)раз

**VI.** Заключительная часть 4мин.

Итоги урока.

Построение. Подведение итогов урока.

Повторить правила игры в волейбол.

Урок окончен, удачного вам дня!

Домашнее задание:

Повторить правила игры и технику выполнения нижней подачи.