Технологическая карта урока по физической культуре для 5 класса (ФГОС)

Учитель МБОУ СОШ №1 г. Ярцево Степченкова Майя Валерьевна

**Тема**: Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега, обучение технике метания малого мяча в горизонтальную цель (1\*1) с 5-6 м.

**Цель:**

**Задачи урока:**

**Образовательные**(предметные):

-Закрепление техники прыжка в длину с места, обучение технике метания малого мяча в горизонтальную цель (1\*1) с 5-6 м.

-Закрепление понятия двигательных действий.

-Укрепление здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.

**Развивающие** (метапредметные ):

-Формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

-Развитие умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить.

-Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации .

**Воспитательные з** (личностные):

 -Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.

-Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Тип урока**: комбинированный, обучающий.

**Метод проведения:** групповой, индивидуальный.

**Место проведения:**спортивная площадка

**Инвентарь**: шнур, теннисные мячи, волейбольный мяч.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Обучающие и развивающие компоненты, задания и упр-я** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формы взаимо-****действия** | **УУД** | **Виды контроля** |
| Ориентировочно-мотивационный12 мин | 1.Построение, приветствие.Подготовка к изучаемому материалу.- Сегодня на уроке мы будем вспоминать то, что мы уже умеем и знакомиться с новым видом двигательных действий. Для начала посмотрите предметы с какими вы сегодня будете работать. В одной руке у меня (учитель показывает)…Дети: «Рулетка».-Значит мы будем продолжать закреплять технику…Дети: «Прыжка в длину с разбега».-А в другой (учитель показывает)…Дети: «Теннисный мяч».-Значит мы будем сегодня…Дети: «Метать».-Правильно, мы будем метать, но в горизонтальную цель.Давайте назовем тему урока.Для чего нужно обучаться технике прыжков в длину с разбега и метанию мяча в горизонтальную цель?- С чего необходимо начинать урок? Дети: «С разминки»- Для чего необходимо проводить разминку в начале урока?Дети: «Чтобы подготовить организм к предстоящей работе».-Молодцы! Итак, начнем с разминки.2..Медленный бег 3.Разновидности ходьбы:-обычная;-на носках;-на пятках;-спиной вперед;-обычная.4. СБУв чередовании с ходьбой:-с высоким подниманием бедра-с захлестывание6м голени-многоскоки-ускорение5. ОРУ-И.п.-о.с. наклон головы вперед, назад, вправо, влево.-И.п.- ст. ноги врозь, руки в стороны.1-4 вращение в кистевом суставе;5-8 вращение в локтевом суставе;9-12 вращение в плечевом суставе-И.п.-ст. ноги врозь, руки перед грудью.1-2 отведение согнутых рук назад;3-4 отведение прямых рук назад. -И.п.- ст.ноги врозь, руки к плечам.1- наклон к правой ноге;2- наклон вперед;3- наклон к левой ноге;4- и.п. -И.п.- ст. ноги врозь, руки впередвверх.1.скрестный мах левой;2.и.п. 3.скрестный мах правой;4.и.п.-И.п.- выпад вперед на левой, руки на колене.1-2 пружинистые приседания на левой;3-4 пружинистые приседания на правой. -И.п- ст. ноги врозь, руки за спину1-4 прыжки на правой, левую в сторону;5-8 прыжки на левой, правую в сторону. -Дыхательные упр.-Мы подготовили организм к основной работе. Давайте вспомним чем мы будем заниматься.Чему вы хотели бы научиться?Дети: «Хорошо прыгать и метать».-Молодцы! Те кто хорошо освоит задания, может помочь своим друзьям!Удачи!!! | Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала.Наводящими вопросами вывести на задачи урока.Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.Осуществить контроль за проведением ОРУОбращать внимание на правильное выполнение упр-й (положение рук, ног, обращать внимание на осанку)Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий. | Выполнить построение в шеренгу. Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают.Формулируют тему урока.Отвечают для чего это нужно.Выполняют командыВыполняют командыПроводится комплекс упражнений разработанный освобожденным учащимся (Д/з).Выполняют упр.Вспоминают и формулируют задачи урока. Отвечают на вопрос. | ФронтальнаяГрупповая | Умение проявлять внимательность и дисциплинированность.Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья,извлекают необходимую информацию из рассказа учителя.Формирование знаний о значении разминки.Формирование умения реагировать на звуковые команды.Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия, умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, сохранять правильную осанку при разнообразных формах движенияУметь контролировать и оценивать свои действия. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Умение технически правильно выполнять двигательные действия.Формирование способности отбирать физические упр. по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексыФормирование представления о дыхательных упражнениях как о средстве укрепления здоровья | Самоконтроль, текущий.Текущий |
| Операционно-исполнительский 28 мин | 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега* Прыжок с 5-7 шагов разбега с акцентом на постановку ноги на место отталкивания;
* Прыжок через резиновый шнур на высоте 30 см;
* Прыжок с 7-9 шагов разбега

5.Метание малого мяча в горизонтальную цель цель.* объяснение выполнения метания – основные фазы;
* метание мяча в горизонтальную цель (обруч на полу, работа в парах);

6.Игра «Попади в обруч» | Обратить внимание при приземлении на постановку ног на опору с пяткиТребовать акцентированного отталкивания стопой, предельного разгибания толчковой ноги, энергичного выноса бедра маховой ноги вверх - вперед, в сочетании с работой рук.Следить за полетом в положении «шага» над шнуром**.** Обратить внимание на уход после приземления. В процессе выполнения допущенные ошибки являются д/з (для каждого индивидуально)Разделить на отделения.Следить за правильным отведением метающей руки, за захватом снаряда. Не опускать голову вниз в момент выпуска снаряда, активно выполнять хлестообразное движение кистью метающей руки в финальном усилии. Обруч на полу, работа впарах цель расположена на расстоянии 3-4, 5-6 м от линии метания.Класс делится на две команды(по половому признаку или по степени физической подготовленности), выстраиваются в колонны лицом друг к другу на расстоянии 5-6 м одна от другой.В руках у направляющего одной из команд волейбольный мяч В центре между группами ассистент из числа освобожденных держит обруч. По сигналу направляющий бросает мяч в обруч первому номеру второй команды, а сам перебегает в конец своей колонны. Игрок поймавший мяч бросает его обратно и становится в конец своей колонны и т.д. Если игрок не попал в обруч, он повторяет бросок. Игра заканчивается когда мяч вновь окажется у начинавшего игру. | Выполняют задания.Дети которые не могут выполнить данное упр. отрабатывают технику отдельных элементов.. Определяют метающую руку.Выполняют задание Освобожденные принимают участие в подготовке и выдаче инвентаря, выявляют допущенные ошибки других учащихся.Слушают. Выполняют.Обсуждают. | Групповая, индивидуальная | Овладение навыками выполнения прыжков с разбега, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению знаний и умений.Овладение навыками изучаемого двигательного действия в изменяющихся внешних условияхОпределить эффективную модель прыжка в длину с разбегаОписывать технику метания, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упр-й. соблюдать правила безопасности.Применение освоенных двигательных действий в игровой деятельности. | Текущий |
| Рефлексивно-оценочный 5 мин. | 7.Построение.8. Беседа - Ребята, кто не смог справиться с заданиями? С какими?-А кто считает, что справился с поставленными задачами урока?-С помощью каких навыков и умений вы справились с заданиями? -Над чем необходимо поработать еще?9.«Прости меня»10.Подведение итогов. Оценки.Д/З выполнение упражнений на развитие координационных способностей11. Перед .коллективным выходом из зала просьба к детям:-Ребята, прежде чем вы покинете занятие я вас попрошу каждого на листочке нарисовать смайлик грустный или веселый. С их помощью вы оцените свою работу на уроке*Спасибо за урок!*11.Коллективный выход из зала | Провести построение.Провести беседу.Предложить детям попросить прощение друг у друга. Вначале просит учитель, всегда можно найти за что.Отметить всех учеников. Указать за что ставится такая оценка. Желательно указывать только положительные моменты.Приготовить листки, фломастеры. Образцы смайликов. | Дети анализируют и объективно оценивать результаты собственной деятельностиДети просят прощение друг у друга.Адекватно воспринимать оценкуДети рисуют смайлики. | Фронтальная. | Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты.Овладение умением находить компромисы.Формирование умения оценивать свою работу на уроке |  |