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-мотивационный  12 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  -ускорение  5. 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 спину 1-4 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 ОРУ  Обращать 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 команды  Выполняют команды  Проводится комплекс упражнений разработанный освобожденным учащимся (Д/з).  Выполняют упр.  Вспоминают и формулируют задачи урока. Отвечают на вопрос. | Фронтальная  Групповая | 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 движения  Уметь 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 комплексы  Формирование 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 пятки  Требовать 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 условиях  Определить эффективную модель прыжка в длину с разбега  Описывать 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 способностей  11. 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 деятельности  Дети просят прощение друг у друга.  Адекватно воспринимать оценку  Дети рисуют смайлики. | Фронтальная. | Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты.  Овладение умением находить компромисы.  Формирование умения оценивать свою работу на уроке |  |