**Технологическая карта урока физической культуры**

**(**5 класс)

Тема**:**Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», техника метания малого мяча.

Тип урока**:**комбинированный, обучающий.

**Цели:** 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.

**Задачи урока:**

**Образовательные**(предметные):

-Закрепить технику  прыжка в длину с места, обучить технике метания малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м.

-Закрепить  понятия двигательных действий.

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

**Развивающие**(метапредметные ):

-Формировать  умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

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

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

**Воспитательные**  (личностные):

        -Воспитывать трудолюбие, волевые качества, ценностные отношения к ЗОЖ.

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

**Место проведения**: спортивная площадка, спортивный зал.

**Дата проведения**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Инвентарь и оборудование:** шнур, теннисные мячи, волейбольный мяч, обручи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап урока | Деятельность учителя | Деятельность обучающегося | Планируемые результаты деятельности |
| Ориентировочно-мотивационный12 мин | Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала.- Сегодня на уроке мы будем вспоминать то, что мы уже умеем и знакомиться с новым видом двигательных действий.Наводящими вопросами вывести на задачи урока.-Для начала посмотрите предметы  с какими  вы  сегодня будете работать. В одной руке у меня (учитель показывает)… «Рулетка».-Значит мы будем продолжать закреплять технику… «Прыжка в длину с разбега».-А в другой (учитель показывает) «Теннисный мяч».-Значит мы будем сегодня… «Метать».-Правильно, мы будем метать, но в горизонтальную цель.Давайте назовем тему урока. Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока- С чего необходимо начинать урок?... «С разминки»- Для чего необходимо проводить разминку в начале урока?... «Чтобы подготовить организм к предстоящей работе».-Молодцы! Итак, начнем с разминки.2..Медленный бег3.Разновидности ходьбы:-обычная;-на носках;-на пятках;-спиной вперед;-обычная.4. СБУвчередовании 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 вперед вверх.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. Осуществить контроль за проведением ОРУОбращать внимание на правильное выполнение упр-й (положение рук, ног, обращать внимание на осанку)Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий.-Мы подготовили организм к основной работе. Давайте вспомним чем мы будем заниматься.Чему вы хотели бы научиться?... «Хорошо прыгать и метать».-Молодцы! Те кто хорошо освоит задания, может помочь своим друзьям!Удачи!!! | Строятся в шеренгу. Выполняют команды дежурного, повороты на право, лево, кругом.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. | 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 |
| 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;

Требовать акцентированного отталкивания стопой, предельного разгибания толчковой ноги, энергичного выноса бедра маховой ноги вверх - вперед, в сочетании с работой рук.* Прыжок через резиновый шнур на высоте 30 см; Следить за полетом в положении «шага» над шнуром**.**Обратить внимание на уход после приземления
* Прыжок с 7-9 шагов  разбега

Обратить внимание при приземлении на постановку ног на опору с пяткиВ процессе выполнения допущенные ошибки являются д/з (для каждого индивидуально)5.Метание малого мяча в горизонтальную цель цель.* объяснение выполнения метания – основные фазы;

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.
* метание мяча в горизонтальную цель

Обруч на полу, работа впарах цель расположена на расстоянии 3-4, 5-6 м от линии метания.6.Игра  «Попади в обруч»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.Броски выполняют по очереди, по команде учителя. Собирают мячиСлушают. Выполняют.Обсуждают | 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. |
| 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.Подведение итогов. Оценки. Отметить всех учеников. Указать за что ставится такая оценка. Желательно указывать только положительные моменты.Д/З выполнение упражнений на развитие координационных способностей10. 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 Приготовить листки, фломастеры. Образцы смайликов.*Спасибо за урок!* | Выполняют командыДети  анализируют и объективно оценивать результаты собственной деятельностиОтвечают на вопросы.Адекватно воспринимать оценкуДети рисуют смайлики Определяют свое эмоциональное состояние на урокеКоллективный выход из зала | Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты.Овладение умением находить компромисы.Формирование умения оценивать свою работу на уроке |