**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-мотивационный  12 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 бег  3.Разновидности ходьбы:  -обычная;  -на носках;  -на пятках;  -спиной вперед;  -обычная.  4. СБУвчередовании 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 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 спину 1-4 прыжки на правой, левую в сторону; 5-8 прыжки на левой, правую в сторону.  -Дыхательные упр. 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.  -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 команды  Выполняют команды  Проводится 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 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 |
| 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 пятки  В 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 мячи  Слушают. 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 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. |
| 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 способностей  10. 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 команды  Дети  анализируют и объективно оценивать результаты собственной деятельности  Отвечают на вопросы.  Адекватно воспринимать оценку  Дети рисуют смайлики  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке  Коллективный выход из зала | Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты.  Овладение умением находить компромисы.  Формирование умения оценивать свою работу на уроке |