

Технологическая карта урока по физической культуре для 5 класса

Тема: Прыжок в длину. Метание малого мяча.

Цель: Развитие интереса к лёгкой атлетике и универсальным способностям посредством двигательного и коммуникативного опыта обучающихся спортивно-игровой деятельности.

Задачи урока:

Образовательные (предметные):

- Закрепление техники прыжка в длину, обучение технике метания малого мяча.
- Закрепление понятия двигательных действий.
- Укрепление здоровья 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 (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.

Метод проведения: групповой, индивидуальный.

Место проведения: спортзал


Инвентарь: свисток, секундомер, мяч для метания (150г), прыжковая яма, рулетка, грабли.

Дата проведения:

Обучающие и развивающие компоненты, задания и упр-я	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	УУД	Виды контроля
Ориентировочно-мотивационный этап 12 мин					
<p><u>Построение, приветствие, рапорт.</u> Подготовка к изучаемому материалу. <u>Ходьба</u> -обычная -на носках, руки вверх на пятках, руки за спину не внешней, внутренней стороне стопы задания на внимание по свистку учителя</p> <p><u>Бег:</u> -медленный -змейкой -с захлестыванием голени -с высоким подниманием бедра -с изменением направления по свистку</p>	<p>Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала. Наводящими вопросами вывести на задачи урока.</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.</p> <p>Осуществить контроль за</p>	<p>Выполнить построение в шеренгу по одному. Сдать рапорт дежурного. Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают. Формулируют тему урока. Отвечают для чего это нужно. Выполняют команды</p> <p>Выполняют команды</p>	<p>Фронтальная Групповая</p>	<p>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</p>	<p>Самоконтроль, текущий.</p>

<p>Ходьба (восстановление дыхания с помощью физического упражнения: руки вверх в стороны - вдох, руки вниз – выдох) ОРУ №1</p>	<p>проведением ОРУ</p> <p>См. приложение Обращать внимание на правильное выполнение упр-й (положение рук, ног, обращать внимание на осанку) Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий.</p>	<p>Проводится комплекс упражнений . Выполняют упр. Вспоминают и формулируют задачи урока. Отвечают на вопрос.</p>	<p>действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Формирование представления о дыхательных упражнениях как о средстве укрепления здоровья Умение технически правильно выполнять двигательные действия. Формирование способности отбирать физические упр. по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексы</p>	<p>Текущ ий</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

Операционно-исполнительский этап 23 мин

<p><u>Прыжки в длину с разбега</u></p> <p>Метание малого мяча в горизонтальную цель (1*1м) с 5-6 м. <u>Подвижная игра «Кто дальше бросит»</u></p>	<p>Формулирует задание, осуществляет контроль. Даёт команду построиться перед прыжковой ямой. <u>Проводит подготовительные упражнения:</u> * многократные прыжки на двух ногах, через линию(гимнастическую палку) * выпрыгивание из глубокого приседа и полуприседа толчком двух ног, * прыжок в длину с места толчком одной ноги при активном махе второй. <i>(Повторить 4–6 раз.)</i> Обратить внимание на выпрямление ног и туловища. Подбор разбега Выполнение прыжка с 7-9 шагов разбега. Объясняет технику выполнения. Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет индивидуальный контроль. *прыжок в длину с разбега Выполнение прыжка. Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки. Контролирует технику безопасности.</p>  <p>Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.</p>	<p>Выбирать более эффективные способы решения задач. Прогнозировать свою деятельность.</p> <p>Слушают, выполняют упражнение Договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности.</p> <p>Освобожденные принимают участие в подготовке и выдаче инвентаря, выявляют допущенные ошибки других учащихся.</p> <p>Слушают. Выполняют. Обсуждают.</p>	<p>Групповая, индивидуальная</p>	<p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ более подготовленного ученика. . Познавательные: Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия одноклассников при прыжках.</p>	<p>Текущ ий</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

Рефлексивно-оценочный этап 5 мин.

<p>Построение. Беседа. Подведение итогов. Оценки.</p>	<p>Провести построение. Провести беседу. Отметить всех учеников. Указать, за</p>	<p>Дети анализируют и объективно оценивают результаты собственной</p>	<p>Фронтальная.</p>	<p>Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты. Овладение умением находить компромиссы.</p>	
---------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	---------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>Д/З <i>Спасибо за урок!</i></p>	<p>что ставится такая оценка. Желательно указывать только положительные моменты.</p>	<p>деятельности Адекватно воспринимать оценку</p>		<p>Формирование умения оценивать свою работу на уроке</p>	
----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------	--