**Технологическая карта урока физической культуры в 7 классе. (ФГОС)**

**Основные характеристики урока.**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема урока | Прыжок в длину с места. Метание мяча (150г) на дальность. Инструктаж по технике безопасности при прыжке в длину с места и метании мяча. |
| Тип урока | Комбинированный. |
| Место урока в учебной программе | Лёгкая атлетика. Урок № 7 |
| Продолжительность урока | 45 минут |
| Цель: | Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений, технику метания мяча, личностное развитие обучаемых. |
| Задачи: | Образовательные(предметные):  -Закрепить технику прыжка в длину с места, обучить технике метания малого мяча на дальность  -Закрепить понятия двигательных действий.  -Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.  Развивающие(мета предметные):  -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. |
| Основные понятия | Прыжок в длину с места (приземление). Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| Междисциплинарные связи | Анатомия, Биомеханика, Основы безопасности жизнедеятельности. |
| Планируемые результаты | Личностные УУД  - формирование социальной роли ученика.  - формирование положительного отношения к учению.  - ценностно-смысловая ориентация, смысл образование.  -волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.  Регулятивные УУД  -волевая само регуляция как способность к волевому усилию.  -оценка и само регуляция.  -формирование социальной роли ученика.  -формирование положительного отношения к учению.  -приучение детей «слушать вас глазами».  -волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.  -познавательная деятельность учащихся в последовательности упражнений.  Познавательные УУД  -овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  -наблюдение и моделирование  -выбор наиболее эффективных способов выполнения заданий.  -обеспечение тренирующего эффекта.  -формирование физиологических механизмов произвольных движений.  -подведение под понятием  «Адаптационные возможности организма при увеличении нагрузки» |
| Принципы обучения | 1.Сознательности и активности:  -осмысление и понимание занимающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема или тактического действия;  -самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном -воспроизведении.  2.Принцип доступности и индивидуализации  3.Принцып постепенности  4. Принцип систематичности и последовательности |
| Место проведения урока | Спортивный зал |
| Формы организации образовательной деятельности | Фронтальная, поточная, индивидуальная. |
| Средства обучения | 1.Общепедагогические средства.  2. Подводящие упражнения.  Технические средства обучения: свисток, рулетка, малые мячи (150 гр.). |
| Технологии, методы, приёмы обучения | - здоровье сберегающая: содействовать достижению гармоничности в физическом развитии;  - личностно-ориентированный подход: формирование знание по физической культуре, формирование двигательной подготовленности.  - воспитательная: комплексно развивать координационные, силовые качества, содействовать формированию чувства ответственности, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями. |
| Используемые методические разработки и дидактические материалы | Развёрнутые планы-конспекты уроков по лёгкой атлетике в V—VII классах: пособие для учителей физической культуры |
| Кадровое обеспечение | Пятницкая Наталья Викторовна |
| Требования, особые условия и организация при реализации урока | Технические средства обучения:  Экранно-звуковые пособия:  1.Врачебный контроль;  2.Основная медицинская группа и Подготовительная медицинская группа;  3.Требования безопасности и санитарии:  - требования к спортивному инвентарю и оборудованию;  4. Оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях |
| Методы и механизмы оценки результативности | Методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока. |
| Список литературы | Книгопечатная продукция: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебника В.И. Лях 5-9 классы: Просвещение,2012г. |

**Технология проведения урока в 7 классе.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Цель и задачи** | **Время** | **Содержание урока: деятельность педагога и деятельность обучающихся** | **Общие методические указания по проведению урока** | **Результаты** |
| Вводно-подготовительная часть | Подготовка учащихся к работе на занятии | 1-3 мин | Проверить готовность обучающихся к уроку (наличие спортивной формы и сменной обуви), озвучить тему и цель урока; создает эмоциональный настрой.  Построение; приветствие.  -Класс «Равняйсь!», «Смирно!», Здравствуйте!  Настроить детей на работу.  Обучающие слушают и обсуждают тему урока. Обучающиеся проверяют подготовку мест к занятиям. После звонка строятся в спортивном зале по боковой линии волейбольной площадки, лопатки сведены, смотреть вперед (по росту м/д). Выполняют команды и приветствуют учителя | Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позицией школьника | Построение строго по росту и по линии. Четкое выполнение команд учителя |
| I Организационный момент |
| II. Актуализация знаний | Обеспечение мотивации и принятия учащимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений  Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания знаний и способов действий, связей и отношений в объекте изучения | 10-15 мин. | Давайте повторим, чем мы с вами занимались на прошлом уроке.  Отвечают на вопрос учителя.  - Молодцы! И сегодня мы с вами продолжим работать над техникой выполнения прыжка в длину с места и метания мяча. Но, для начала ответьте мне на несколько вопросов: 1) С чего спортсмен всегда начинает прыжки в длину с места? 2) Какие бывают виды прыжков? 3) Для чего нам нужно научиться технически правильно выполнять метания мяча?  Высказывают свои предположения по заданному вопросу. Давайте попробуем определить цель и задачи нашего урока. На уроке мы с вами еще раз повторим технику прыжка в длину, закрепим технику метания мяча и будем выполнять практические задания. А чтобы на уроке у нас все получалось отлично, давайте улыбнемся друг другу и пожелаем удачи!  Я тоже вам желаю удачи, начинаем работу!  Класс «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Прямо!».  Повторение правила Т/Б на уроках  Выполняют строевые упражнения.  Передвигаются по залу колонной, выполняя команды учителя.  Передвигаясь по залу, соблюдают дистанцию 2 шага. Движение по залу в колонне шагом выполняя упражнения на формирование осанки:  1. Обычная  2. Ходьба на носках руки за спину в замок  3. Ходьба на пятках руки за голову в замок, локти отведены назад  Бег и его разновидности:  1. Обычный  2. Бег с крестным шагом:  а) Правым боком  б) Левым боком  3. Галоп правым (левым) боком, руки в верху  4. Бег с высоким подниманием бедра  5. Бег, с за хлёстом голеней  6. Бег без задания.  Переход на ходьбу, перестроение в движении для ОРУ на месте:  1) Наклоны головы влево, вправо, вперед, назад;  2) Круговые вращения согнутых рук вперед, назад;  3) Попеременные вращения рук вперед, назад;  4) Наклоны туловища влево, вправо;  5) Наклоны туловища вперед, доставая носки ног;  6) Выпад левой - руки вперед, выпад правой -руки в стороны; | Познавательные:  Обще учебные– извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; логические – осуществляют поиск необходимой информации.  Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывают успехи с усилиями, трудолюбием.  Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Выполняют упражнения.  Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения.  Четко выполнять все разминочные упражнения, прорабатывая все группы мышц. | 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 упражнения по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексы.  Формирование представления о дыхательных упражнениях как о средстве укрепления здоровья. Четкое выполнение команд учителя при выполнении упражнений на месте и в движении. |
| **Основная часть**  III. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач | Установление правильности и осознанности усвоения учебного материала, выявление пробелов и неверных представлений и их коррекция | 15-20 мин | А теперь давайте вспомним из какого положения выполняется прыжок в длину с места? Как расположены руки, ноги спортсмена? Для чего мы должны перенести тяжесть тела? И последняя команда? По команде стартера спортсмен подходит к стартовой черте. Прыгун ставит ноги перед линией старта. Учащиеся демонстрируют теоретические знания по технике выполнения прыжка в длину с места и метанию мяча на дальность, а затем по команде учителя – практическое выполнение упражнений. | Познавательные:  Обще учебные – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;  Логические – осуществляют поиск необходимой информации. | Образно воспринимать двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники выполнения упражнения |
| Совершенствование техники выполнения прыжка.  Подводящая беседа.  Метание малого мяча в горизонтальную цель, объяснение выполнения метания – основные фазы;  Метание мяча в горизонтальную цель  Развитие скоростно-силового характера, целью которых является перемещения снарядов в пространстве на возможно большее расстояние. | 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)  Метание начинается в след за постановкой левой (правой) ноги. К этому моменту тяжесть тела метающего расположена на значительно согнутой правой (левой) ноге, левая (правая) нога выставлена вперёд. Верхняя часть туловища отведена назад, плечи развёрнуты вправо (влево), правая (левая) рука с мячом отведена назад, левая (правая) рука выведена вперёд, взгляд направлен в сторону метания. | Методические рекомендации: обратить внимание на соблюдение правил Технике Безопасности, страховки и само страховки.  Необходимо чтобы в финальной фазе метания обучающийся до выпуска мяча не допускал сгибания тела в тазобедренных суставах. Вовремя броска локоть опущен. | 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 упражнений. Соблюдать правила безопасности.  Применение освоенных двигательных действий в игровой деятельности. |
| Заключительный этап  Рефлексивно-оценочный | Овладение умением находить компромиссы. | 5-7 мин. | 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.  Спасибо за урок!  “Становись! Равняйсь! Смирно!”  “Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!” | Познавательные:  Осуществлять комплексный анализ своей деятельности.  Регулятивные:  Уметь высказывать мнения по существу поставленного вопроса.  Оценка - выделение и осознание того, что усвоено.  Регулятивные:  Формирование способности к мобилизации сил и энергии. | Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты.  Формирование умения оценивать свою работу на уроке |