**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 индивидуализации3.Принцып постепенности4. 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 уменийОбеспечение 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 урокахВыполняют 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. Обычная2. Ходьба на носках руки за спину в замок3. Ходьба на пятках руки за голову в замок, локти отведены назадБег и его разновидности:1. Обычный2. Бег с крестным шагом: а) Правым боком б) Левым боком3. Галоп правым (левым) боком, руки в верху4. Бег с высоким подниманием бедра5. Бег, с за хлёстом голеней6. 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 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 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 пяткиТребовать 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 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 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 деятельностиДети просят прощение друг у друга.Адекватно воспринимать оценкуДети 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 |