

## Технологическая карта урока физической культуры 9а класса (ФГОС)

**Тема:** Овладение техникой прыжка в длину, метание малого мяча в цель и на дальность

**Тип урока:** комбинированный, обучающий.

**Цели:** Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега, обучение технике метания малого мяча в горизонтальную цель (1\*1) с 12-14 м и на дальность.

**Задачи урока:**

**Образовательные** (предметные):

- Закрепить технику прыжка в длину с места, обучить технике метания малого мяча .
- 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

**Дата проведения:** 28.09.18г.

**Инвентарь и оборудование:** шнур, теннисные мячи, волейбольный мяч, обручи.

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающегося	Планируемые результаты деятельности
<p>Ориентировочно-мотивационный 10 мин</p>	<p>Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала.</p> <p>- Сегодня на уроке мы будем вспоминать то, что мы уже умеем и знакомиться с новым видом двигательных действий.</p> <p>Наводящими вопросами вывести на задачи урока.</p> <p>-Для начала посмотрите предметы с какими вы сегодня будете работать. В одной руке у меня (учитель показывает)... «Рулетка».</p> <p>-Значит мы будем продолжать закреплять технику... «Прыжка в длину с разбега».</p> <p>-А в другой (учитель показывает) «Теннисный мяч».</p> <p>-Значит мы будем сегодня... «Метать».</p> <p>-Правильно, мы будем метать, в горизонтальную цель и на дальность.</p> <p>Давайте назовем тему урока.</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока</p> <p>- С чего необходимо начинать урок?... «С разминки»</p> <p>- Для чего необходимо проводить разминку в начале урока?... «Чтобы подготовить организм к предстоящей работе».</p> <p>-Молодцы! Итак, начнем с разминки.</p> <p>2..Медленный бег</p> <p>3.Разновидности ходьбы:</p> <p>-обычная;</p> <p>-на носках;</p> <p>-на пятках;</p> <p>-спиной вперед;</p> <p>-обычная.</p> <p>4. СБУ в чередовании с ходьбой:</p> <p>-с высоким подниманием бедра</p> <p>-с захлестыванием голени</p> <p>-многоскоки</p> <p>-ускорение</p>	<p>Строятся в шеренгу. Выполняют команды дежурного, повороты на право, лево, кругом.</p> <p>Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают.</p> <p>Формулируют тему урока.</p> <p>Отвечают для чего это нужно.</p> <p>Выполняют команды</p> <p>Выполняют команды</p>	<p>Умение проявлять внимательность и дисциплинированность.</p> <p>Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья, извлекают необходимую информацию из рассказа учителя.</p> <p>Формирование знаний о значении разминки.</p> <p>Формирование умения реагировать на звуковые команды.</p> <p>Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия, умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения</p> <p>Уметь контролировать и оценивать свои действия.</p>



<p>Операционно - исполнительский 25 мин</p>	<p>4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжок с 9-11 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.</li> <li>• Прыжок через резиновый шнур на высоте 30 см; Следить за полетом в положении «шага» над шнуром. Обратить внимание на уход после приземления</li> <li>• Прыжок с 11-13 шагов разбега</li> </ul> <p>Обратить внимание при приземлении на постановку ног на опору с пятки <u>В процессе выполнения допущенные ошибки являются д/з (для каждого индивидуально)</u></p> <p>5.Метание малого мяча в горизонтальную цель.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• объяснение выполнения метания – основные фазы;</li> </ul> <p>Разделить на отделения.Следить за правильным отведением метаемой руки, за захватом снаряда.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Не опускать голову вниз в момент выпуска снаряда, активно выполнять хлестообразное движение кистью метаемой руки в финальном усилии.</li> <li>• метание мяча в горизонтальную цель</li> </ul> <p>Обруч на полу, работа в парах цель расположена на расстоянии 10-12, 12-14 м от линии метания.</p> <p>6. Метание малого мяча на дальность. Метание начинается в след за постановкой левой (правой) ноги. К этому моменту тяжесть тела метаемого расположена на значительно согнутой правой (левой) ноге, левая (правая) нога выставлена вперед. Верхняя часть туловища отведена назад, плечи развёрнуты вправо (влево), правая (левая) рука с мячом отведена назад, левая (правая) рука выведена вперед,</p>	<p>Выполняют задания.</p> <p><u>Дети которые не могут выполнить данное упр. отрабатывают технику отдельных элементов..</u></p> <p>Определяют метаемую руку. Выполняют задание Освобожденные принимают участие в подготовке и выдаче инвентаря, выявляют допущенные ошибки других учащихся.</p> <p>Необходимо чтобы в финальной фазе метания обучающийся до выпуска мяча не допускал сгибания тела в тазобедренных суставах. Вовремя броска локоть опущен.</p>	<p>Овладение навыками выполнения прыжков с разбега, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению знаний и умений.</p> <p>Овладение навыками изучаемого двигательного действия в изменяющихся внешних условиях Определить эффективную модель прыжка в длину с разбега</p> <p>Описывать технику метания, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок.</p> <p>Описывать технику метания, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений. Соблюдать правила</p>
---	--	---	--

	<p>взгляд направлен в сторону метания.</p> <p>7. Игра «Попади в обруч» Класс делится на две команды, выстраиваются в колонны 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.</p>	<p>Броски выполняют по очереди, по команде учителя. Собирают мячи</p> <p>Слушают. Выполняют. Обсуждают</p>	<p>безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применение освоенных двигательных действий в игровой деятельности.</p>
<p>Рефлексивно-оценочный 5 мин</p>	<p>8. Построение. 9. 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? 10. 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 11. Перед коллективным выходом из спортивной площадки 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. <i>Спасибо за урок!</i></p>	<p>Выполняют команды Дети анализируют и объективно оценивать результаты собственной деятельности Отвечают на вопросы.</p> <p>Адекватно воспринимать оценку</p> <p>Дети рисуют смайлики Определяют свое эмоциональное состояние на уроке</p> <p>Коллективный выход из зала</p>	<p>Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты.</p> <p>Овладение умением находить компромиссы.</p> <p>Формирование умения оценивать свою работу на уроке</p>