ПЛАН – КОНСПЕКТ  УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для учащихся  5  класса

*Тема:* «**Развитие силовых и координационных качеств на материале легкой атлетики».**

*Цель*: **Обеспечить усвоение учащимися технических действий при метании мяча на дальность.**

***Показатели результативности данной цели:***

1. Увеличение количества учащихся правильно выполняющих технику метания мяча.
2. Увеличение количества учащихся метающих мяч на дальность более 18 метров.
3. Увеличение количества учащихся умеющих рассказать технику метания мяча.

***Задачи:***

1. Сформировать умение учащихся технически правильно выполнять метание мяча на дальность (образовательная).
2. Повысить уровень умения согласовывать движения рук, ног и туловища при метании мяча на дальность. Содействовать развитию морально-волевых качеств (упорства, настойчивости), (воспитательные).
3. Освоить правила техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность (оздоровительная).

***Тип урока:*** образовательно-обучающий.

***Вид урока:*** по лёгкой атлетике.

***Структура урока:***

1. организация подготовки учащихся к уроку;
2. постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;
3. психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся;
4. обучение двигательным действиям;
5. воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности;
6. снижение физической нагрузки учащихся;
7. подведение итогов урока;
8. задание на дом;
9. организованное завершение.

***Место проведения:***спортивная площадка.

*Инвентарь и оборудование:* Сектор для метания, мячи для метания (150 г), рулетка, мяч волейбольный

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА   в 5 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока** | **Частная задача этапа** | **Планируемые результаты** | | **Средства, методы обучения и воспитания, формы организации учебной деятельности, методы и формы организации контроля, способы оценивания** | **Деятельность учителя** | | **Деятельность обучающихся** | |
| **Предметные** | **УУД** |  |  | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | | **8** | |
| **1.** | **Организация подготовки учащихся к уроку** | Организовать учащихся. Положительно настроить их на работу на уроке. | Наличие спортивной формы. Умение выполнять команды, расчёт, сдачу рапорта. | *Коммуникативные*(умение слушать учителя) | *Метод обучения:* словесный (распоряжения, команды, указания).  *Форма организации:* фронтальная | Приветствует учащихся, фиксирует отсутствующих, организует внимание. | | Приветствуют учителя, выполняют команды и распоряжения. | |
| **2.** | **Постановка цели урока и обеспечение её восприятия учащимися.**  **Проблема.** | Мотивировать учащихся на предстоящую деятельность актуализировать знания учащихся. Актуализировать жизненный опыт. Создание проблемной ситуации. | Активное участие в обсуждении проблемы. | *Коммуникативные*(умение участвовать в коллективном обсуждении проблемы, уважение к позиции собеседника)  *Регулятивные* (целеполагание, планирование) | *Метод обучения*: частично-поисковый, словесный – беседа. *Наглядный метод:* демонстрация. *Метод контроля:* устный опрос. *Форма организации*: фронтальная. *Система оценивания*: бальная. | Создаёт проблемную ситуацию. Организует работу с инструктивной картой. | | Отвечают на вопросы. Активно участвуют в обсуждении проблемы. Заполняют инструктивную карту. | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | | **8** | |
| **3.** | **Психо -физиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока** | Подготовить организм к выполнению упражнений основной части урока  НАСТРОЙ | Логическая связь ОРУ подготовительных и специальных упражнений. Соответствие ОРУ задачам основной части. Внешние показатели. | *Регулятивные*(планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации) | *Метод*: упражнения. *Средства*: ОРУ без предметов в движении и на месте.  *Форма организации:*фронтальная.  *Метод контроля:*наблюдение.  *Система оценивания:*бальная. | Контролирует выполнение ОРУ.  Организует работу в группе | | Выполняют ОРУ.   Проводят выполнения ОРУ.  Работают с инструктивной картой. | |
| **4.** | **Обучение двигательным действиям.**  **(III-й этап формирование двигательного навыка)** | Совершенст. технику метания мяча. Согласованность движений рук, ног, туловища. Расширить знания о влиянии занятий по Л.А. на укрепление здоровья и развитие физических качеств: силовых, координационных. | Стабильно правильное выполнение техники метания мяча. Устранение технических ошибок при метании мяча. | *Личностные -* (дисциплини-рованность, ответственность, позитивное отношение к занятиям физической культурой)  *Регулятивные -* (оценка правильного выполнения действия, умение действовать по образцу) | *Метод обучения:* словесная  беседа-разбор.  *Метод упр.:* стандартно-повторный.  *Средства:* метание мяча на дальность.  *Форма орг.:* фронтальная.  *Способ:* поточный.  *Метод контроля:* комбиниро-ванный (выполнение + объяснение).  *Система оценивания:* бальная. | Объяснение. Показ.  Организует самоконтроль учащихся | | Выполняют метание мяча поточным способом. Слушают преподавателя. Исправляют ошибки. Соблюдают технику безопасности.  Работают с инструктивной картой. Получают информацию | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | | **8** | |
| **5.** | **Воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности** | Воспитывать дисциплинированность, упорство, ответственность | Уважение соперника. Соблюдение правил игры. | *Коммуникативные*(продуктивное взаимодействие игроков команды)  *Регулятивные*(волевая саморегуляция) | *Средства:*  игра «Перестрелка». *Форма орг.:* фронтальная.  *Метод контроля:* практическое выполнение.  *Метод обучения:* игровой. | Следит за поведением уч-ся. Побуждает проявление решительности, упорства, ответственности в игре. | | Принимают участие в игре.  Соблюдают правила игры и техники безопасности. | |
| **6.** | **Снижение физической нагрузки учащихся** | Снизить физическую нагрузку учащихся после подвижной игры. | Внешние показатели. | *Коммуникативные*(умение выполнять упражнения по команде)  *Регулятивные-*(проводить самооценку состояния) | *Средства:* дыхательные упражнения.  *Форма орг.:* фронтальная.  *Форма контроля*: самоконтроль.  *Метод обучения:* упражнение. | Даёт указания выполнять дыхательные упражнения. | | Выполняют дыхательные упражнения. Контролируют своё состояние. | |
| **7.** | **Подведение итогов урока и решение проблемы** | Предложить свои варианты решения проблемы. Формирование общего вывода решения проблемы. | Обсуждение проблемной ситуации. | *Коммуникативные*(умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.  *Регулятивные -* (умение видеть собственные проблемы и адекватно оценивать результаты собственной деятельности). | *Метод воспитания:* поощрение, пример друзей.  *Форма орг.:* фронтальная. | Выявляет достижение цели урока. Активизирует и направляет работу учащихся. Контролирует ответы учащихся, обобщает их. Оценивает работу на уроке по инструктивной карте. | | Предлагают варианты решения проблемы на основе анализа своей работы. Дают самооценку работы на уроке. | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **7** | **8** | | |
| **8.** | **Задание на дом** | Ознакомить учащихся с домашним заданием. | - - - - - - - - - | *Коммуникативные*(умение слушать учителя)  *Регулятивные*(умение оценивать свои действия) | Сообщает д/з Творческое задание. Ответить на вопрос: ***Почему хорошо развитые силовые и кординацион***  ***-ные способности положительно влияют на дальность метания мяча?***  Стр. учебника 73-75 | Записывают  домашнее задание в дневник | | |
| **9.** | **Организованное завершение** | Своевременное окончание урока | Проверить настроение учащихся после урока | *Регулятивные*(волевая саморегуляция) | - - - - - - - - - - | Благодарит учащихся за урок. Выставляет оценки в дневник. | | Идут в раздевалку для переодевания | |

**ПРОБЛЕМА**

1. ***«ВЛИЯЕТ ЛИ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ***

***НА ДАЛЬНОСТЬ МЕТАНИЯ МЯЧА?».***

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Отчего зависит дальность броска при метании мяча?
2. Необходимы ли согласованные движения рук, ног, туловища при метании мяча .
3. Отличается ли результат метания с места и с разбега?
4. В каких видах спорта используются метания
5. Как влияют силовые и координационные способности на результат метания мяча на дальность?

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)  ДЛЯ РАЗМИНКИ**

Проведение ОРУ в движении:

* ходьба на носках, руки в стороны с вращением кистями рук в лучезапястном суставе вперед и назад;
* ходьба на пятках, руки в стороны с вращением предплечьями  рук в локтевом суставе вперед и назад;
* руки перед грудью, пальцы в замок, поочередное разгибание рук вперед и вверх на каждый шаг;
* одновременное вращение согнутых рук в плечевом суставе вперед и назад;
* поочередное вращение согнутых рук в плечевом суставе вперед и назад;
* одновременное вращение прямых рук в плечевом суставе вперед и назад;
* руки согнуты в локтевом суставе, повороты туловищем вправо и влево на каждый шаг;
* руки на пояс, ходьба с высоким подниманием бедра;
* то же, но одна рука в сторону, другая вперед;
* бег в медленном темпе;
* бег приставными шагами правым и левым боком;
* бег в медленном темпе с вращением прямыми руками вперед и назад.

Самостоятельная работа учащихся по проведению ОРУ на месте на группы мышц, работа которых необходима в основной части: деление класса на  группы, назначение старшего, сообщение критериев взаимооценивания.

**Инструктивная карта**

**Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап работы** | **Результат** | | **Оценка в баллах** |
| **1.** | **Организационный момент** | | | |
| **1.1.** | Участие в диалоге с учителем и с товарищами по классу по теме | 1.Поднимал (а) руку для ответов на вопросы  2. Отвечал (а) на вопросы  **3**.Отвечал (а) правильно, аргументировано  4. Слушал (а) внимательно других  5.Задавал (а) вопросы  6. Приводил (а) примеры  7.Делал (а) выводы | | **1 балл**  **1 балл**  **1 балл**  **1 балл**  **1 балл**  **1 балл**  **1 балл** |
| **2.** | **Разминка** | | | |
| **2.1.** | Выполнить общеразвивающие упражнений | 1.Показать упражнение для определенной группы мышц по заданию старшего в группе  2.Выполнить качественно остальные упражнения, предложенные товарищами по группе  3. Соблюдать дисциплину и уважение в группе при выполнении разминки | | **1 балл**  **1 балл**  **1 балл** |
| **3.** | **Упражнения с мячами.** | | | |
|  | **Обучение двигательным действиям**  Техника выполнения:  1.И.п.- правая рука с мячом согнута в локте, мяч на уровне правого плеча.  2..Первый шаг левой ногой вперед, правая рука опускается вниз.  3.Второй шаг правой ногой скрестно впереди левой, туловище поворачивается вправо, рука с мячом выпрямляется и начинает двигаться вперед с ускорением.  4.Третий шаг левой ногой с последующим толчком правой и хлестким движением руки бросок мяча. | | Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко  Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается  некоторая скованность движений  Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая и несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению | **3 балла**  **2 балла**  **1 балл** |
| **4.1.** | **Игра «Перестрелка»** | | - ни разу не выбили;  - выбили 1 раз  - выбили более 2 раз | **3 балла**  **2 балла**  **1 балл** |
| **5.** | **Решение проблемы** | | | |
| **5.1** | **Формулирование вывода** | | 1. Вывод написан в инструктивной карте  2.Вывод подтвержден примером  3.Вывод озвучен и одобрен преподавателем и классом | **1 балл**  **1 балл**  **1 балл** |
|  |  | | **Итого:** |  |

**Вывод по решению проблемы:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Отметка за урок:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**15- 20  баллов - « 5» (отлично)**

**12-14   баллов - «4»  (хорошо)**

**менее  11   баллов – «3» (удовлетворительно)**