**Технологическая карта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема урока (занятия)** | Метание мяча по движущейся цели |
| **Тип урока (занятия)** | Обучение |
| **Продолжительность урока**  **(занятия)** | 45 мин. |
| **Класс** | 5 |
| **Цель** | Научить техники метания и метанию мяча по движущейся цели. |
| **Задачи** | 1.Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, морально-волевых качеств.  2.Обучить технике метания мяча по движущейся цели  3.Способствовать укреплению здоровья. |
| **Основные понятия** | Физические (двигательные) качества, скорость, сила, техника выполнения упражнения, легкая атлетика, метание. |
| **Междисциплинарные**  **СВЯЗИ** | Проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию;  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, умение логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения. |
| **Планируемые результаты**  **(в соответствии с ФГОС)** | Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность  Уметь метать теннисный мяч по движущейся цели  Знать основы техники метания мяча |
| **Принципы обучения** | Наглядности, доступности, последовательности, систематичности. |
| **Место проведения урока**  **(занятия)** | Спортивный зал |
| **Формы организации образователъной деятельности** | урок |
| **Седства обучения** | Мячи для метания. |
| **Технологии, методы,**  **приемы обучения** | Технология личностно-ориентированного обучения  Здоровьесберегающие технологии |
| **Используемые**  **методические разработки и дидактические материалы** |  |
| **Требования, особые**  **условия и ограничения при реализации урока (занятия)** | Снижение нагрузки (дети с СМГ) |

|  |  |
| --- | --- |
| Методыимеханизмы оценки результативности | Качественные критерии |

Технология проведения 1-гo урока (занятия)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапурока (занятия) | Цельизадачи | Время(в мин.) | Содержание урока (занятия):  деятельность педагога (с описанием форм, средств, технологий, методов, приемов) и деятельность обучающихся | Общие методические указания по проведению урока (занятия) | Результаты |
| Подготовительный  12мин. | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность обучающихся к уроку.  Функционально подготовить организм обучающихся к основной части урока. | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин.  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  5-6 раз  4-6 раз  4-6 раз | 1. Построение в одну шеренгу:  а) рапорт физорга класса;  б) приветствие;  в) проверка учащихся;  г) сообщение задач урока.  2. Строевые приёмы на месте; повороты и перестроение в шеренге и колонне:  а) направо;  б) налево;  в) кругом.  3. Ходьба и её разновидности:  а) походный шаг;  б) на носках, руки вверх;  в) на пятках, руки на поясе;  г) на внешней стороне стопы, руки на поясе;  д) на внутренней стороне стопы, руки на поясе;  е) в полуприседе, руки на поясе;  ж) в полном приседе, руки на поясе, или перед грудью.  4. Бег и его разновидности:  а) лёгкий бег;  б) с высоким подниманием бедра, руки за спину;  в) с захлёстыванием голени, руки перед грудью;  г) правым боком, приставными шагами, руки на поясе;  д) левым боком, приставными шагами, руки на поясе;  е) с выносом прямых ног:  - вперёд, руки за спину;  - назад, руки перед грудью;  - в стороны, руки на поясе.  ж) бег скрестными шагами, руки в стороны;  з) прыжки прямо, ноги вместе, руки перед грудью, вперёд;  и) бег спиной вперёд, смотреть через левое плечо;  к) ускорение с переходом на шаг;  л) построение в шеренгу, перестроение в 4 шеренги.  5. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте:  а) И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс:  наклоны головы  1 –влево;  2 – вправо;  3 – вперед;  4 – назад.  ОРУ:  1И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс:  повороты головы  1 –влево;  2 – вправо.  2И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс:  вращение головы  1 –влево;  2 – вправо.  3И.п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью:  рывки руками  1- рывки руки перед грудью;  2- рывки руками слева;  3- рывки руки перед грудью;  4- рывки руками справа.  4И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверху:  вращение руками  1- 2 –вращение руками вперёд;  3- 4 – вращение руками назад.  5И.п. - ноги шире плеч, руки на пояс:  наклоны руками  1- наклоны руками к левой ноге;  2- наклоны руками по центру;  3- наклоны руками к правой ноге;  4- в исходное положение.  6И.п. - ноги шире плеч, руки на пояс:  наклоны туловищем  1- наклоны туловища вперед;  2- наклоны туловища назад;  3- наклоны туловища влево;  4- наклоны туловища вправо.  7И.п. – сед на левую ногу правую в сторону:  руки перед грудью, перекаты с левой ноги на правую  1- перекат влево;  2- перекат вправо.  8И.п. - ноги вместе, руки на пояс:  прыжки  1- прыжки на левой ноге;  2- прыжки на правой ноге;  3- прыжки на двух ногах. | Обратить внимание на наличие спортивной одежды.  Голову держать ровно, спина прямая, руки вдоль туловища, грудь вперёд, животы втянуть в себя, ноги вместе, носочки врозь, колени прямо.  Выше на носки, спина прямая, руки направлены точно вверх, пальцы сомкнуты, ладони вовнутрь.  Спина прямая, голову не наклонять.  Спина прямая, угол бедро-голень - 90º, носок оттянут, вперёд не наклоняться.  Передвигаться на передней части стопы.  Спина прямая.  После перестроения в шеренгу произвести перерасчёт на 1-4 и равномерно распределиться по площадке.  Упражнения выполнять чётко, равномерно.  Упражнение выполнять по сигналу учителя «Начинай!»  Упражнение выполнять по сигналу учителя «Начинай!»  Спина прямая, голову держать ровно, по сторонам не смотреть.  Упражнение выполнять по сигналу учителя «Начинай!».  Движения плавные, с наибольшей амплитудой.  Движения плавные с наибольшей амплитудой.  Удержать равновесие туловища.  Прыгать высоко, приземляться на носочки.  Постепенно увеличивать темп. |  |
| Основной  25мин | Научить актив-  ному разгибанию руки в сочетании с хлестким движением кистью при метании | 1 мин.  20 мин.  2-4 раз  8-10 раз  3-4 раза  10 мин. | Организовать уч-ся для выполнения основной части урока.  Стоя левым боком в направлении метания, метание в стену.  Стоя левым боком в направлении метания в неподвижную цель (мяч баскетбольный).  Метание малого мяча в движущийся мяч.  Подвижная игра «Чай, чай выручай!» | Перестроение в колонну по одному.  Напомнить учащимся о технике безопасности при метании мяча.  Учитель, стоя сбоку-сзади, придерживает за кисть и под локоть метающую руку ученика и направляет ее движение при повороте туловища в направлении броска.  Движение начинается с разгибания правой ноги вперед-вверх с поворотом пяткой наружу и одновременного поворота бедра налево. Затем, опираясь на упруго стоящую левую ногу, следует повернуть туловище налево. |  |
| Заключительный  3 мин. | Содействовать  более быстрому восстановлению функционального состояния организма учащихся. | 1мин.  1мин.  1 мин. | 1. Восстановление дыхания и расслабление мышц.  2. Игра на внимание «Танки, самолёты!»  2. Построение, подведение итогов.  3. Домашнее задание: по теме урока | Объявить лучших в выполнении упражнений.  Краткий анализ урока. |  |