

**МАОУ СОШ №11
АМО СО**

**Технологическая карта урока
по физической культуре
для учащихся 2-ых классов**

Тема: Метание малого мяча на дальность

**учитель физической культуры
Азиатцева Наталья Владимировна**

Технологическая карта урока № 8 по физической культуре для учащихся 2-ых классов

Тема: Метание малого мяча на дальность

Цели деятельности учителя	- формировать знания об истории возникновения Олимпийских игр; - учить технике метания мяча на дальность; - повторить подвижную игру «Жмурки».
Тип урока	Решение частных задач
Планируемые образовательные результаты	Предметные: <u>научатся:</u> - излагать факты истории развития физической культуры и истории Олимпийских игр; - характеризовать роль физической культуры и её значение в жизни человека; - играть в подвижную игру «Жмурки» <u>получат возможность:</u> - технически правильно выполнять метание предметов на дальность Метапредметные <u>познавательные:</u> - овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; <u>коммуникативные:</u> - выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; - овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение. Умением пользоваться учебником; <u>регулятивные:</u> - овладеют способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнить Личностные - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи сопереживания в подвижной игре «Жмурки»; - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; - дисциплинированность и упорство в достижении целей; - оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
Методы и формы обучения	Объяснительно - иллюстративный; индивидуальная, фронтальная
Образовательные ресурсы	Мячи для метания, мешочки по числу учеников, повязка на глаза, секундомер

Организационная структура урока

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1.Организационный момент	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала	Проводит построение в одну шеренгу Проверяет готовность учащихся к уроку Озвучивает тему и цель урока Создаёт эмоциональный настрой на изучение нового материала	Выполняют построение на спортивной площадке Слушают и обсуждают тему урока	фронтальная	<u>Личностные:</u> - 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	устный опрос
2. Актуализация знаний	Повторить понятия «право» и «лево» Выполнить повороты «направо» и «налево»	Даёт команду: «В одну шеренгу становись!» Повторяет с учащимися «право» и «лево» с помощью команд: «Правую руку вверх!»,	Повторяют несколько раз упражнения Поворачивают направо	фронтальная индивидуальная	<u>Личностные:</u> - активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками; - проявляет дисциплинированность, трудолюбие, упорство в	выполнение действий по инструкции

	Бег с соблюдением дистанции Разминка в движении <u>Приложение № 1</u>	«Левую руку вверх!», «Правую руку вниз!», «Левую руку вниз!», Даёт команду: «Бегом марш!» Проводит разминку в движении, обеспечивает эмоциональный настрой	Выполняют бег 1,5- 2 мин. Выполняют движения разминки	фронтальная фронтальная	достижении поставленных целей <u>Регулятивные:</u> - осуществляет пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем	осуществление самоконтроля по образцу
3. Изучение нового материала	Беседа по теме «История зарождения древних Олимпийских игр» <u>Приложение №2</u> Общеразвивающие упражнения с мешочками <u>Приложение № 3</u> Обучение технике метания предмета на дальность	Проводит беседу. Наводящими вопросами подводит учащихся к выводу о том, что физическая культура имеет большое значение в жизни человека Проводит комплекс общеразвивающих упражнений с мешочками Раздаёт мячи для метания Показывает правильное положение ног и рук при	Слушают и отвечают на вопросы Выполняют комплекс ОРУ с мешочками Выстраиваются в одну шеренгу Слушают, задают вопросы	индивидуальная индивидуальная индивидуальная фронтальная	<u>Познавательные:</u> <u>общеучебные</u> - осознанно высказываются в устной форме об истории олимпийского движения; - самостоятельно выделяют и формируют цели и способы их осуществления; <u>логические</u> - осуществляют поиск необходимой информации. <u>Коммуникативные:</u> - обмениваются мнениями; - слушают друг друга;	устные ответы осуществление самоконтроля по образцу осуществление самоконтроля по образцу

	Выполнение метания предмета	выполнении метания. Вместе с учащимися выполняет метание Формирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет индивидуальный контроль	Броски выполняют по очереди, по команде учителя Собирают мячи	индивидуальная	- строят понятные речевые высказывания. <u>Регулятивные:</u> - действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; - адекватно воспринимают оценку учителя; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; - принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей.	выполнение действий по инструкции
4. Первичное осмысление и закрепление	Подвижная игра «Жмурки» <u>Приложение № 4</u>	Проводит подвижную игру «Жмурки» Даёт сыграть 2-4 раза в зависимости от быстроты ловли игроков	В процессе игры самостоятельно воспроизводят речевое сопровождение	индивидуальная фронтальная	<u>Регулятивные:</u> - принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в процессе участия в игре; - принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей. <u>Коммуникативные:</u> - умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;	выполнение действий по инструкции

	Упражнение на релаксацию «Путешествие на облаке» <u>Приложение № 5</u>	Объясняет упражнение	Выполнение упражнения с закрытыми глазами		- контролировать действия партнёра	
5. Итоги урока. Рефлексия	Обобщить полученные на уроке сведения Домашнее задание Нарисовать один из талисманов XXII зимних Олимпийских игр в Сочи	Проводит беседу по вопросам: - Как и когда зародились Олимпийские игры? - Как часто проводятся олимпийские игры? - Знаете ли вы талисманы зимней олимпиады в Сочи? Объясняет выполнение домашнего задания	Отвечают на вопросы Определяют своё эмоциональное состояние на уроке Слушают, задают вопросы	фронтальная	<u>Личностные:</u> - понимают значение знаний для человека и принимают его <u>Регулятивные:</u> - прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала	оценивание учащихся за работу на уроке

Разминка в движении

Упражнения	дозировка	Организационно - методические указания
1) И. п.- руки в стороны Круговые движения предплечьями внутрь.	каждое упражнение выполнять по 15-20 сек в зависимости от правильности выполнения	выполнение упражнения одновременно и по очереди следить за осанкой
2) И.п.- руки в стороны Повороты рук ладонями вверх, ладонями вниз.		соблюдение дистанции следить за осанкой
3) И.п.- руки вниз Поднять правое плечо; поднять левое плечо; опустить правое плечо; опустить левое плечо.		выполнение упражнения на каждый шаг
4) И.п.- руки на плечах Круговые движения плечами вперед и назад.		соблюдение дистанции следить за осанкой
5) И.п.- руки вниз Круговые движения руками вперед – назад.		соблюдение дистанции следить за осанкой
6) И.п.- руки на поясе Поднять ногу, согнутую в колене, захватить её руками и подтянуть к груди.		выполнение упражнения на каждый шаг (сначала с правой ноги, затем с левой) не наклоняться
7) И.п.- руки на поясе Выпады вперед.		выполнение упражнения на каждый шаг не наклоняться, спина прямая
8) И.п.- руки на поясе Движения спиной вперед, выпады назад.		выполнение упражнения на каждый шаг
9) И.п.- руки на поясе Подскоки с правой и левой ноги		выполнение упражнения по очереди

Беседа « История зарождения древних Олимпийских игр»

Содержание	Вопросы
Миф о Геракле Существует несколько мифов о зарождении Олимпийских игр. Один из них рассказывает о сильном и смелом Геракле – герое Древней Греции, сыне бога – громовержца Зевса. О подвигах Геракла, а их было двенадцать, слагались легенды. В честь одного из его подвигов стали проводить военные игры. У горы Олимп воины соревновались в силе, быстроте, выносливости. Чтобы воины не враждовали между собой во время игр, Геракл установил два правила. Первое правило – главное в играх не победа, а участие. И второе – выигравший в соревнованиях должен был посвящать свою победу Зевсу. Прошло много времени. В Греции началась жестокая война между населявшими её народами. Один из греческих царей вспомнил миф о Геракле и предложил вместо военных сражений провести игры. Воевавшие народы заключили мирный договор, и лучшие воины прибыли к подножию горы Олимп для участия в соревнованиях. По названию горы игры стали называться Олимпийскими. По правилам Олимпийские игры должны были проводиться регулярно, один раз в четыре года. Во время Олимпийских игр все сражения должны были прекращаться, а воины принимать участие в соревнованиях. Олимпийские игры стали поводом для примирения народов разных стран. В наше время Олимпийские игры являются самыми крупными спортивными соревнованиями. Как и раньше они проводятся один раз в четыре года. Для участия в олимпийских играх съезжаются спортсмены со всего мира. Однако из стран, которые воюют, спортсмены не приглашаются. Так, Олимпийские игры, как и в далёкие времена, помогают, воюющим странам примириться, а всем людям – сохранить мир на Земле.	1. В чью честь стали проводить игры в Древней Греции? 2. Какие правила установил Геракл? 3. Как часто сейчас проводятся Олимпийские игры? 4. Какие правила установлены для участия в олимпийских играх? 5. Проводились ли Олимпийские игры в нашей стране? 6. Когда и где пройдут XXII зимние Олимпийские игры? 7. Что вы о них знаете?

Комплекс общеразвивающих упражнений с мешочками

Упражнения	дозировка	Организационно - методические указания
1. И.п.- о.с., мешочек зажат между грудью двумя ладонями, пальцы смотрят вверх 1-4- круговые движения руками перед собой. 5-8- то же в другую сторону	по 4 раза в каждую сторону	Начинать в правую сторону, ладони не разжимать
2. И.п.- о.с., руки вперёд, мешочек лежит на тыльной стороне правой руки 1-8- упражнение «Ножницы» То же с левой руки	по 2 раза каждой рукой	Следить за осанкой
3. И.п.- о.с., мешочек положить перед собой 1-4 – круговые движения прямыми руками вперёд 5-8- круговые движения руками, согнутыми в локтях вперёд То же самое назад	4 раза	Следить за осанкой
4. И.п.-о.с, мешочек лежит на голове 1- поворот головы вправо 2- и.п. 3- поворот головы влево 4- и.п.	4 раза	Следить за осанкой
5.И.п.- о.с., мешочек на голове Повороты туловища направо – налево	по 4 раза в каждую сторону	Выполнение без счёта, без определённой последовательности. Учитываются падения мешочка и поправление его
6. И.п.- о.с., мешочек на голове 1- упор присев 2- и.п.	8 раз	Голову держать прямо
7.И.п. – о.с, мешочек на руках 1- наклон, положить мешочек перед собой на землю 2- выпрямиться 3- наклон, взять мешочек 4- и.п.	8 раз	Ноги в коленях не сгибать
8.И.п.- стойка ноги врозь, мешочек в руках Перебрасывание мешочка из руки в руку	по 10 раз каждой рукой без счёта	Правая рука подбрасывает, левая ловит на тыльную сторону кисти, потом тыльной стороной бросает обратно правой руке. Руки меняются: левая бросает, правая ловит на тыльную сторону кисти.

Подвижная игра «Жмурки»

1 вариант	2 вариант
Выбирается и становится в центре игровой площадки водящий – «жмурка», которому завязывают глаза. По сигналу он начинает ловить остальных игроков, разбежавшихся по всей площадке. Если игра проходит в зале, то учителю необходимо внимательно следить за тем, чтобы «жмурка» ни обо что не стукнулся. Чтобы предостеречь водящего, то необходимо кричать: «Огонь!» «Жмурка» услышав это слово, сразу поймёт, что находится на краю игровой площадки и ему надо быть аккуратнее. Если кто-то кричит: «Огонь!», когда реальной опасности не существует, он выбывает из игры. Игроки тоже должны следить за игровой зоной и не выбегать за ограничительные линии. Кого «жмурка» поймает, тот становится водящим. Если же ничего не получается и «жмурка» никого поймать не может, то нового водящего можно выбрать по желанию или считалкой.	Одному из играющих – « жмурке» - завязывают глаза, отводят его на середину зала и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем спрашивают: - <i>Кот на чём стоишь?</i> - <i>На квашне.</i> - <i>Что в квашне?</i> - <i>Квас.</i> - <i>Лови мышей, а не нас.</i> После этих слов участники игры разбегаются, а « жмурка» их ловит. Кого он поймал, тот становится «жмуркой». Правила игры: - Если « жмурка» подойдёт близко к какому – либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнув: «Огонь!» Нельзя кричать это слово с целью отвлечь «жмурку» от игрока, который не может убежать от него. - Играющим не разрешается прятаться за какие- - либо предметы или убегать очень далеко. Они могут увёртываться от «жмурки», приседать, проходить на четвереньках. - Пойманного игрока «жмурка» должен узнать и назвать по имени, не снимая повязки

Упражнение на релаксацию (аутотренинг)
«Путешествие на облаке»

Содержание	Новые понятия
Дорогие ребята! Сядьте поудобнее и закройте глаза... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, голова удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваше лицо? Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесёт вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... <i>(Пауза 30 секунд).</i> Теперь вы снова на своём облаке, оно везёт вас обратно назад, на своё место в спортивном зале. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило... Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе... Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными. Откройте глаза.	Релаксация - ослабление 1) соединение ума и тела (мышц) 2) расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры. Аутотренинг – система упражнений с целью выработки максимальной работоспособности. Умение не только расслабляться. Но и собраться.