

Технологическая карта проведения занятия по спортивным играм для учащихся 5 класса,

Т

Класс	5
Тема	Техника владения мячом, развитие ловкости и координации при игре в футбол.
Цели занятия	<p><i>Образовательные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить технику владения мячом. 2. Закрепить понятие координационных способностей. 3. Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, развитие координации. <p><i>Развивающие:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. 2. Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить. 3. Формировать умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексно развивать координацию. 2. Содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями. 3. Дать почувствовать, увидеть, что, выполняя всё более сложные упражнения, они продвигаются в своём интеллектуальном и волевом развитии. <p>Использовать тексты новой природы (интеллектуально- релаксационная пауза). Таким образом, на уроке физической культуры создается поисковая ситуация, которая позволяет развить у учащихся начальной школы умственную активность. И благодаря данной методике учащиеся вовлекаются в самостоятельную, познавательную деятельность, направленную на овладение новыми знаниями. Благодаря данной методике урок становится творческим и в то же время познавательным.</p> <p>Планируемым результатом данной методике к заданиям, представленным на этом занятии можно считать то, что у учащихся проявляется повышенный интерес к занятиям физической культурой, а также благодаря интеллектуальным паузам у детей повышаются знания про спортивные игры и про физическую культуру в целом. Которые в последствии влияют на желание у детей заниматься тем или иным видом спорта.</p>
Тип занятия	Усвоения новых знаний.
Основные термины и понятия	Жонглирование мячом, пас, остановка мяча, контроль мяча.
Межпредметные связи	Анатомия, биология, история, физика.
Формы работы на занятии	Фронтальная, групповая, индивидуальная
Оборудование	Футбольные мячи, набивные мячи 1 кг, гимнастические скамейки, воздушные шары, мультимедийная система.

Планируемые результаты

Результаты				
Предметные	Метапредметные (УУД)			
	Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Способствовать обучению основным техническим действиям в спортивных играх. 2. Способствовать развитию ловкости во время игрового задания. 3. Прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно совершенствоваться в спортивных играх.	1. Осознавать потребность и готовность к самообразованию 2. Оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья.	1. Умение определять и формулировать цель деятельности 2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. 3. Владение основами самоконтроля, самооценки	1. Умение извлекать необходимую информацию. 2. Умение определять понятия, устанавливать аналогии.	1. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения. 2. Умение работать индивидуально и в группе. 3. Умение находить рациональные пути решения в сложившейся ситуации.

Педагогические технологии, используемые на занятии:

1. Игровые технологии (ролевая игра)
2. Деятельностный подход к обучению.
3. Личностно-ориентированный подход к обучению.
4. Здоровьесберегающие технологии.

Этап занятия	Деятельность учителя	Деятельность обучающегося	Здоровье сберегающие компоненты
Ориентировочно-мотивационный 10 мин	Провести построение, проверить готовность к занятию, создать эмоциональный настрой к изучению материала. <i>- Сегодня на уроке мы будем выполнять упражнения на совершенствование ловкости и координационных движений.</i> Наводящими вопросами вывести на задачи урока.	Строятся в одну шеренгу. Выполняют команды: повороты направо, налево, кругом. Слушают наводящие вопросы тренера, отвечают.	Умение проявлять внимательность и дисциплинированность. Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления

- Назовите тему нашего занятия?
 - Давайте для начала вспомним, что такое ловкость (способность двигательным выйти из любого положения) и координация? (успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях).
 Как можно развивать ловкость и координацию? (посредством разных физических упражнений).
 - Развивая ловкость, необходимо заниматься регулярно.
 - Очень важно контролировать свое самочувствие: при появлении болей, головокружения, отдышки следует обратиться за советом к тренеру.
 Подготовить организм занимающихся к работе в основной части занятия
 - С чего необходимо начинать занятие?... «С разминки»
 - Для чего необходимо проводить разминку в начале занятия?... «Чтобы подготовить организм к предстоящей работе».

- Молодцы! Итак, начнем с разминки. Выполнение разминки перед тренировкой является важнейшей частью занятия. Хороший разогрев позволит постепенно увеличить сердечный ритм, усилить кровообращение в мышцах, сухожилиях и связках, а также подготовить вас к тренировке с ментальной точки зрения. Независимо от того, собираетесь вы заниматься силовыми или кардио-упражнениями, разминаться перед тренировкой нужно обязательно.

Польза разминки перед тренировкой:
 Вы разогреваете мышцы, связки и сухожилия, это улучшает их эластичность и снижает риск возникновения травм и растяжений.
 Разогретые мышцы лучше сжимаются и расслабляются во время тренировки, значит ваша силовые возможности во время выполнения

Формулируют тему занятия.
 Отвечают для чего это нужно.
 Вспоминают и формулируют задачи занятия. Отвечают на опрос

здоровья, извлекают необходимую информацию из рассказа тренера.
 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 движения.

Уметь контролировать и оценивать свои действия. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.

упражнений будут выше.
 Упражнения на разминку оптимизируют деятельность сердечно-сосудистой системы: это поможет снизить нагрузку на сердце во время тренировки.
 Разминка перед тренировкой улучшает кровообращение, что насытит ваши мышцы кислородом и питательными веществами. Это поможет повысить выносливость во время занятий.
 Во время разминки ваше тело увеличивает производство гормонов, ответственных за выработку энергии.
 Тренировка — это своеобразный стресс для организма, поэтому качественная разминка подготовит вас к нагрузкам с ментальной точки зрения, улучшит координацию и внимание.
 Во время легких разминочных упражнений происходит выброс адреналина в кровь, благодаря чему ваш организм будет лучше справляться с физическими нагрузками.
 Разминка ускоряет метаболические процессы.

2.Разновидности ходьбы:
 -обычная;
 -с высоко поднятыми коленями, руки за головой;
 -захлестыванием голени назад, руки за спиной;
 -обычная.

3.Бег в медленном темпе (разминочный бег)
 Бег: приставными шагами (левым, правым боком);
 Упражнения на восстановление дыхания и расслабление

3. ОРУ
 1)-И.п.-о.с. наклон головы вперед, назад, вправо, влево (разогревают шейные мышцы);
 2)-И.п.- ст. ноги врозь, руки в стороны.
 1-4 вращение в кистевом суставе;
 5-8 вращение в локтевом суставе (разминка связок и сухожилий в кистевом и локтевом суставе);
 9-12 вращение в плечевом суставе (разогревают дельтовидную мышцу);
 3)-И.п.-ст. ноги врозь, руки перед грудью (растягивает грудные мышцы, разминка

Проводится комплекс упражнений.
 Выполняют упражнения.

Выполняют задания тренера, соблюдают дистанцию в строю.

Следят за дыханием, правильной постановкой стопы, работой рук.

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.

Операционно-исполнительский
25 мин

дельтовидной мышцы).
1-2 отведение согнутых рук назад;
3-4 отведение прямых рук назад.
4)-И.п.- ст.ноги врозь, руки к плечам (разминаем мышцы поясничного отдела спины, растягиваем заднюю поверхность бедра).
1- наклон к правой ноге;
2- наклон вперед;
3- наклон к левой ноге;
4- И.п.
5)-И.п.- ст. ноги врозь, руки вперед вверх (растягиваем заднюю поверхность бедра).
1.скрестный мах левой ногой;2.и.п. 3.скрестный мах правой ногой;4.и.п.
6)-И.п.- выпад вперед на левой ноге, руки на колене (растягиваем переднюю поверхность бедра – квадрицепс).
1-2 пружинистые приседания на левой ноге;
3-4 пружинистые приседания на правой ноге.
7)-И.п. - ст. ноги врозь, руки за спину (работа вестибулярного аппарата на координацию).
1-4 прыжки на правой ноге, в левую сторону;
5-8 прыжки на левой ноге, в правую сторону.
-Дыхательные упражнения. Осуществить контроль за проведением ОРУ. Обращать внимание на правильное выполнение упражнений (положение рук, ног, обращать внимание на осанку)
Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий.
-Мы подготовили организм к основной работе.
Упражнение на развитие ловкости и координации.
1. И.П.- положение «паука», жонглирование воздушным шаром (упражнение направлено на увеличение объема двигательных действий в различных положениях).
2. И.П.- в парах, стоя на перевернутой скамье, лицом друг к другу. Передача воздушного шара ногами (развитие точности движений на ограниченном участке).

Слушают счет тренера.

Выполняют задания.
Дети сами оценивают друг друга по технике выполнения упражнения (работа в парах).

Выявляют допущенные ошибки других учащихся.

Выполняют. Обсуждают.

Овладение навыками выполнения упражнений.
Добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению знаний и умений.
Овладение навыками изучаемого двигательного действия в



Рис. 1 Баскетбол – калейдоскоп букв, из букв нужно собрать слова про баскетбол и объяснить их название.

В этом задании детям необходимо составить как можно больше слов из представленных букв, относящихся к баскетболу за определенное время. Чья команда составит больше слов за отведенное время для выполнения задания, та и побеждает.

3. И.П. – в парах, положение «паука», передача воздушного шара ногами. (упражнение направлено на увеличение объема двигательных действий в различных положениях в парах).

4. И.П. – в парах, стоя на коленях, лицом друг к другу. Передача головой воздушного шара, одновременно перекатить руками футбольный мяч по полу партнеру (упражнение направлено на увеличение объема двигательных действий, развитие вестибулярного

Чтобы перейти с физической на интеллектуальную часть: Во-первых, детям предлагается разделиться на группы-команды, которые впоследствии будут выполнять задания. Во-вторых, команды располагаются на спортивных матах в непринужденных и расслабленных положениях. В-третьих, команды получают задание на распечатанных заранее листах, или задания выводятся на экран проектора. После чего команды приступают к выполнению данных заданий.

Осуществлять самоконтроль

изменяющихся внешних условиях
Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, соблюдать правила безопасности. Применение освоенных двигательных действий.

Таким образом, на уроке физической культуры создается поисковая ситуация, которая позволяет развить у учащихся начальной школы умственную активность. И благодаря данной методике учащиеся вовлекаются в самостоятельную, познавательную деятельность, направленную на овладение новыми знаниями. Благодаря данной методике урок становится творческим и в то же время познавательным. Планируемым результатом данной методики к заданиям, представленным в этой статье можно считать то, что у учащихся проявляется повышенный интерес к занятиям физической

аппарата, с использованием многозадачности в непривычном положении).

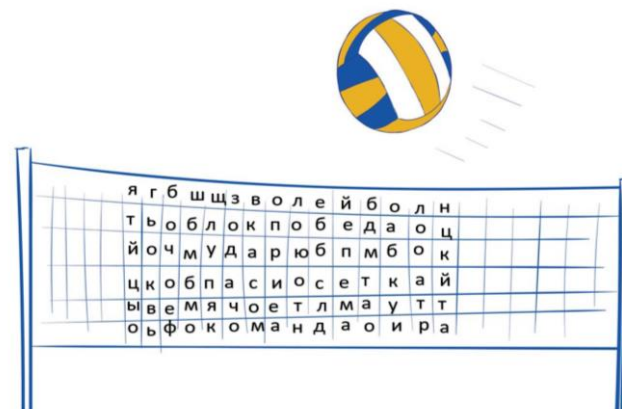


Рис. 2 Волейбол – филворд, найти слова, связанные с волейболом и объяснить их название

В данном задании слова, связанные со спортивной игрой – волейбол. Слова придумывать не нужно, они уже вписаны в сетку, их нужно только найти и по возможности объяснить.

Чья команда найдет больше слов и объяснит их, та команда и побеждает. Если команды справились с заданием одинаково, тогда побеждает та команда, которая объяснила больше слов, если и тут равенство команд, которая побеждает та команда, которая затратила меньше времени на данное задание.

5. И.П. – в парах, стоя друг к другу лицом. Передача футбольного мяча ногами, передача набивного мяча руками (упражнение направлено на увеличение объема двигательных действий, развитие вестибулярного аппарата, с использованием многозадачности).

6. И.П. – в парах, сед на полу лицом друг к другу ноги врозь. Сделать наброс футбольного мяча на голову

культурой, а также благодаря интеллектуальным паузам у детей повышаются знания про спортивные игры и про физическую культуру в целом. Которые в последствии влияют на желание у детей заниматься тем или иным видом спорта.

партнеру, лечь на спину и вернуться в и.п.
(упражнение направлено на увеличение объема двигательных действий, укрепление мышц брюшного пресса).

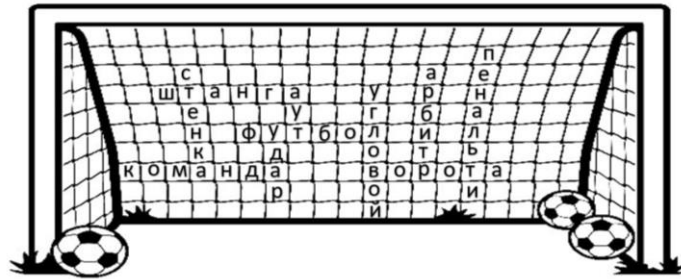


Рис.3 Футбол – кроссворд-наоборот, придумать задания к словам

В данном задании слова, связанные со спортивной игрой – футбол. Так же, как и во втором задании слова уже придуманы и искать их не нужно. Они уже вбиты в кроссворд. Задание заключается в том, чтобы составить к этим уже существующим словам вопрос. И чем правильнее и доступнее будут вопросы та команда и побеждает.

7. И.П. – в тройках, стоя на коленях, руки за спину. Передача воздушного шара головой (упражнение направлено на увеличение объема двигательных действий в различных положениях).

8. И.П. – партнеры стоят на перевернутых скамейках. Руками сделать передачу на партнера, который дальше направляет мяч другому партнеру коленом (развитие точности движений на ограниченном участке).

II. Футбольная игра «Квадрат».

Два квадрата. Четыре человека из одной команды образуют квадрат. Два человека из другой команды находятся внутри квадрата. Задача одной команды, как можно больше сделать передач друг другу. Второй команды задача, перехватить мяч. Как только мяч

Выполняют команды.

<p>Рефлексивно-оценочный 10 мин</p>	<p>будет перехвачен игра останавливается. Очко набирает команда, которая перехватила мяч. Игра идет до пяти очков. После игры команды благодарят друг друга рукопожатием.</p> <p>Построение. Беседа - Ребята, кто не смог справиться с заданиями? С какими? -А кто считает, что справился с поставленными задачами занятия? -С помощью каких навыков и умений вы справились с заданиями? -Над чем необходимо поработать еще? Подведение итогов. Оценки. Отметить всех занимающихся. Желательно указывать только положительные моменты. <u>Оцените свою работу на уроке.</u> <i>-Ребята, как вы себя чувствуете сейчас?</i> <i>Если вы полны сил и энергии - попрыгайте на месте 5 раз.</i> <i>-Какое у вас настроение?</i> Если веселое – помашите поднятыми вверх руками. -Грустное – спрячьте руки за спину. <i>Спасибо за урок!</i></p>	<p>Дети анализируют и объективно оценивать результаты собственной деятельности Отвечают на вопросы. Адекватно воспринимать оценку Дети рисуют смайлики Определяют свое эмоциональное состояние на уроке Коллективный выход из зала</p>	<p>Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты. Овладение умением находить компромиссы. Формирование умения оценивать свою работу на занятии.</p>
---	--	--	--

Учитель физической культуры Сыпало Р.Н.

Литература.

Деннисон П., Деннисон Г, Гимнастика для развития умственных способностей «Брейн джим». М., 1992.

Локаловой Н.П. «120 уроков психологического развития младших школьников» /Психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся I-IV классов. - М.: «Ось-89», 2006.

1. Гринева, М. И. Клиповое мышление во благо ученика / М. И. Гринева // Тексты новой природы в образовательном пространстве современной школы : Сб-к мат-лов VIII Междунар. науч.-практ. конф. «Педагогика текста», Санкт-Петербург, 21 октября 2016 г. / под ред. Т. Г. Галактионовой, Е. И. Казаковой. – СПб. : Лема, 2016.

2. Данилова, Г. В. «Тексты новой природы» как источник образовательного потенциала и «новой грамотности» школьников / Г. В. Данилова // Тексты новой природы в образовательном пространстве современной школы : Сб-к мат-лов VIII Междунар. науч.-практ. конф. «Педагогика текста», Санкт-Петербург, 21 октября 2016 г. / под ред. Т. Г. Галактионовой, Е. И. Казаковой. – СПб. : Лема, 2016.

3. Казакова, Е. И. Тексты новой природы: закономерности и технологии развития современной грамотности в условиях качественной модернизации современного текста / Е. И. Казакова // На путях к новой школе. – 2014.