КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ

ТЕМА «Прыжок в длину с места»

**Технологическая карта урока.**

1. Тема «Прыжок в длину с места»
2. Результаты деятельности:

**2.1***. Личностные (ЛР****):*** стремление к получению новых знаний, положительное отношение к уроку;

**2.2.** *Метапредметные (МПР):* **познавательные**: овладевают умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **регулятивные**: адекватно оценивать правильность выполнения своих учебных действий; в сотрудничестве с учителем ставить конкретную учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно;

**коммуникативные**: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности

**2.3.** *Предметные* (ПР): в доступной форме объяснять технику выполнения прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки.

**3.** *Цель*: формирование и развитие ценностного отношения к совместной учебно-познавательной деятельности по закреплению самостоятельного выполнения прыжка в длину с места

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** **/учебная ситуация** | **Результаты этапа** | **Цель этапа** | **Взаимодействие в образовательном процессе** |
| ***Определяется в зависимости от планируемых результатов и содержания деятельности по их достижению*** | ***Система ценностных отношений******Сформированные УУД******Система преметных знаний , действия с предметным содержанием (опыт решения проблем, опыт творческой деятельности, ценностей)*** | ***Формирование и развитие системы ценностных отношений к ЛР, МПР и ПР и их достижению*** | ***Действия педагога*** | ***Доз-ка*** | ***Действия обучающегося*** |
| ***Организует ситуации решения учебной задачи, направленной на достижение планируемых результатов, управление действиями обучающихся по достижению этих результатов*** | ***2-3 мин*** | ***Решают учебную задачу, выполняют действия, направленные на достижение планируемых результатов и осознание ценности этих достижений*** |
| **1.** Самоопределение к деятельности Орг. момент | Формальная готовность к уроку.*Контроль, взаимоконтроль, самоконтроль Оценка, самооценка.* | Формирование и развитие ЦО к умению оценивать готовность к предстоящей деятельности (на уроке) | Вход в спортивный зал.-Здравствуйте, ребята!-Улыбнитесь друг другу, пожмите друг другу руки и пожелайте успехов в сегодняшнем уроке. | Строятся в одну шеренгу.Здороваются, желают друг другу удачи. |
| **2.** Актуализация знаний, мотивация | Воспроизведенные знания и способы действия.Осознание необходимости получения новых знаний | Воспроизведение знаний и способов действий необходимых и достаточных для открытия новых знанийОпределение границ знания и незнания | -В одну шеренгу становись! «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!»-Ребята, какие виды прыжков относятся к легкой атлетике? - А какие прыжки относятся к контрольным нормативам?- значит, сегодня на уроке будем выполнять прыжок в длину с места. | Расчет, приветствие, обратить внимание на внешний вид учащихся.С места, с разбега, с шестом, в высотуПрыжок в длину с места |
| **3.** Постановка учебной задачи | Сформулированная и зафиксированная (вербально, с помощью схемы, модели…) учебная задача (самостоятельно или в совместной деятельности с учителем).Представления обучающихся о том, что нового они узнают на уроке, чему научатся. | Формирование и развитие ЦО к умению определять и формулировать проблему, познавательную цель и тему для изучения (самостоятельно или в совместной деятельности с учителем). | - Сегодня мы с вами будем Закрепляем технику выполнения прыжка в длину с разбега.-Но прежде вспомним о технике безопасности во время занятий легкой атлетикой.Как мы выполняем бег? Как мы выполняем упражнения? | Не толкать, соблюдать дистанцию, не мешать друг другу |
| 4.Решение учебной задачи. | Новое знание, понятие, правило, способ (алгоритм) деятельности, способ использования алгоритма | Формирование и развитие ЦО к совместной познавательной деятельности по открытию нового знания, понятия, правила, способа деятельности | «Налево!», «В обход налево шагом - МАРШ!»1.Ходьба:-обычная-руки вверх- ставь, но носках марш- руки за спину ставь, на носках – марш- руки в стороны ставь, на внешней стороне стопы –марш- руки на колени ставь, в полу-приседе марш- руки на колени ставь, в полном приседу - марш2.Бег:- обычный-с высоким подниманием бедра,- с захлестыванием голени назад;- со взмахом ног вперед – книзу- со взмахом ног назад- книзу- приставным правым боком, левым-скрестный шаг- выпрыгивание 3. ходьба с восстановлением дыхания4. перестроение из 1 шеренги в 35. Комплекс ОРУа) и.п – о.с1-наклон головы вперед2- то же назад3- то же вправо4- тоже влевоб) и.п – узкая стойка, руки на пояс1-4-круговые движения головой в правую сторону5-8- то же в левую сторонув) и.п- о.с1-4- круговые движения руками вперед5-8-то же назадг) и.п- стойка ноги врозь, руки в стороны1-4- круговые движения локтями во внутрь5-8-то же наружуд) и.п- узкая стойка, руки в стороны1-4- круговые движения кистями вперед5-8-то же назаде) и.п- руки вверх ладонями во внутрь1-наклон в правую сторону2- и.п3- наклон в левую сторону4- и.п5- наклон назад6- и.п7- наклон вперед8- и.пж) и.п – о.с1- руки вверх, правая нога назад2- и.п3- то же со сменой ног4-и.пЗ) и.п – о.с1- упор присев2- упор лежа3- упор присев4- и.пи) приседанияк) отжиманиял) и.п – руки на пояс1-прыжок вперед2- то же назад3- то же влево4- то же вправоХодьба на месте | 20с20с20с20с20с20с2 мин20с20с20с20с20с20с20с30с20с5 мин8р8р8р8 р8р8р8р8рМ-15рД-10рМ-10рД – 7р8р | Дети выполняют поворот налево, и идутДистанция 1 шагРуки прямые, смотреть прямо, тянуться вверхВперед не наклонятся, смотреть прямоРуки прямые, смотреть прямоСмотреть прямо, руки на коленяхПрисед ниже, смотреть прямо, не прыгатьДистанция 2 шагаКолено вышеЧаще шагНога прямая, носок на себяСмотреть прямо, нога прямая2 шага правым, 2 левым. Прыгать вышеРуки в стороны, руки прямые, работать тазомПомогать руками, прыгать вышеРуки вверх – вдох, наклон, руки вниз – выдох .«направляющий на месте», «Налево!», на 6, 3, на месте рассчитайсь. По расчету шагом марш!. (6 – шагов вперед, 3-три шага, на месте – стоят на месте)Спина прямая, упражнение выполняют в медленном темпеРезких движений не делатьРуки прямые, смотреть прямоДелать под счетДевать под счетНаклон ниже, руки прямыеНогу выше, нога прямаяНоги выпрямлятьПриседание ниже, пятки не отрыватьСгибаем руки, таз нижеДелать под счет |
| **5.**Первичное закрепление(Применение алгоритма на практике) | Умение действовать по алгоритму, правилу | Формирование и развитие ЦО к умению выполнять задание по алгоритму. | Закреплять технику выполнения прыжка в длину с места1. Прыжки в длину с места:      1)объяснение;                          2)показ;

3**)**выполнение прыжка по команде учителя: поставить стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок, двумя ногами, приземление на две стопы и согнутые в коленном суставе ноги, плечи вперед, взмах руками вперед;                                     3)самостоятельное выполнение прыжков**.**2. Челночный бег 3\*10 м | 11мин5мин | Раздать карточки со схемой выполнения прыжка в длину.Техника прыжка с места делится на:- подготовку к отталкиванию;- отталкивание;- полет;- приземление19.jpg Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления. |
| **6.Подвижные игры.** | Умение применять алгоритм, правило в самостоятельной деятельности | Формирование и развитие ЦО к закреплению знаний и способов действий. | Русская лапта | 10 мин | Класс делится на 4 команды. Играют на 2-х поляхСледить за правилами игры, исправлять ошибки |
| **7.** Обобщение усвоенного и включение его в систему ранее усвоенных УУД. | Использование нового знания, правила, способа (алгоритма) деятельности с ранее в условиях решения задач и выполнения упражений | Формирование и развитие ЦО к обобщению знаний и способов действий, повторению ранее усвоенных УУД. | -Итак, что мы хотели сделать сегодня на уроке? Какая цель урока у нас сегодня была? |  |  закрепить самостоятельное выполнение прыжка в длину с места |
| **8.** Оценка | Умение определять уровень овладения новым знанием, правилом, способом деятельности | Формирование и развитие ЦО к самооценке знаний и способов действий. | -Как вы оцениваете свою работу на уроке? **Смогли ли мы это сделать?** |  | Дети высказываются. |
| **9.** Итог занятий. Рефлексия деятельности | Умение соотносить цели и результаты собственной деятельности | Формирование и развитие ЦО к умению анализировать и осмысливать свои достижения. |  -Я научился…-Я понял…-Я смогу сделать… |  |  |