**Технологическая карта урока физической культуры**

Ф.И.О. учителя      Лицевич К.Л.

Класс: 5

№ урока: 15

Место и время проведения: школьная спортплощадка

Продолжительность занятия: 45 мин.

|  |  |
| --- | --- |
| Тема: |  Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега (отталкивание). |
| Цель |  Формирование у обучающихся осознанного выполнения отталкивания при прыжках в длину с разбега |
| Зад**ачи** | Образовательные:1. Обучающие: Обучить постановке толчковой ноги на планку и отталкиванию.2. Развивающие: Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.Воспитательные: Воспитывать целеустремленность, настойчивость, упорство в достижении поставленной целиОздоровительные: ***Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, СС и дыхательной систем. Закаливание.*** |
| Тип урока: | Образовательно-обучающей направленности, закрепления |
| Формируемые УУД | Личностные: воспитание дисциплинированности ,умение добросовестно выполнять учебное задание.Регулятивные: умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельностиКоммуникативные: умение увидеть ошибки других учащихся и подсказать пути их исправления;- умение логически грамотно излагать, аргументировать  и обосновывать собственную точку зренияПознавательные: понимать значение выполняемых действий, умение соотносить реальный результат с нормой посредством самооценивания. |
| Планируемые результаты | Предметные:*Знать:* сопоставлять изученный материал с возможностью его применения в игровой и повседневной деятельности*Уметь:*  работать в группе, анализировать,сравнивать выполнение товарища с эталоном,дать характеристику собственному выполнению упражнения.Личностные:Метапредметные: сопоставлять изученный материал с возможностью его применения в игровой и повседневной деятельности. |
| Основные понятия | Опорные: разбег, толчок, приземлениеНовые: опорная нога |
| Межпредметные связи |  Математика, история |
| Инвентарь и оборудование | прыжковая яма с дорожкой разбега и планкой для отталкивания, лопата, грабли, резиновая лента на стойках, флажок, свисток |
| Формы урока (формы организации деятельности учащихся) | Ф - фронтальная, И – индивидуальная, П – парная, Г – групповая |
| Технология (педагогические технологии и технологии физического воспитания) | Здоровьесберегающая.Здоровьеформирующая.Технология физического воспитания школьников с направленным развитием двигательных способностей**.** |

**Характеристика класса**

| **Этапы урока** | **Содержание учебного материала** | **Доз-ка** | **Организационно – методические указания** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Формируемые УУД** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть10' | 1. Построение в шеренгу, приветствие,сообщение задач урока.2. Вспомнить о видах, входящих в легкую атлетику.3. Обсудить, какими качествами должны обладать легкоатлеты «прыгуны», «бегуны», «метатели», «многоборцы». | 1' | - Обратить внимание на внешний вид учащихся, умение находить свое место в шеренге.- *Напомнить о необходимости соблюдения правил техники безопасности*. | - Постановка проблемы.- Определение критериев оценивания, взаимооценивания и самооценивания. | Активное участие в диалоге с преподавателем. | П - осознание смысла предстоящей деятельности; установление причинно-следственных связейР - прогнозированиеК - Умение участвовать в диалоге по заданной теме |
| 2. Повороты на месте «направо», «налево». | 20'' | Спина прямая, руки прижаты к туловищу. | Подача команд | Четкое выполнение команд | Л.- воспитание дисциплинированности |
| 3. Обычная ходьба, ходьба с изменением направления.4. Беговые упражнения.5. Прыжковые упражнения4. ОРУ в движении: | 1'2-3'1'2-3' | *Дистанция 1,5-2 м* *Для учащихся подготовительной мед.гр. по ФК - индивидуальное дозирование.* | Организация проведения  комплекса ОРУОрганизация самостоятельной работы учащихся. | Выполнение ходьбы, бега и прыжковых упражнений, ОРУ в движении. | Р - осуществлять пошаговый контроль своих действий.К - Умение работать в группе.П - понимать значение выполняемых действий. |
| Основная  часть 28-30 мин | - прыжки с 5-8 шагов разбега с выталкиванием под углом 45 градусов  через резиновую ленту и без нее | 5-7' | Обратить внимание на согласованную работу рук и ног.*Для учащихся подготовительной мед.гр. по ФК - индивидуальное дозирование****.*** | - рассказать и показать учащимся правильное выполнение техники разбега в прыжках в длину с разбега- организовать выполнение  выталкивания через препятствие (резиновая лента) | Внимательно слушают и воспринимают информацию учителя.Задают вопросыВыполняют прыжки.Анализируют.Сравнивают выполнение товарища с эталоном.Дают характеристику собственному выполнению отталкивания (получается, не получается, почему?) | Р - осуществлять пошаговый контроль своих действий.К - Умение работать в группе.П - понимать значение выполняемых действий. |
|   | - комплекс прыжковых упражнений:1.прыжки на правой2. прыжки на левой.3.прыжки с двух на две4.прыжки чередуя с толчковой на толчковую, с толчковой на маховую.5.прыжки из полного приседа.Подвижные игры и эстафеты с использованием прыжковых упражнений | 2х15 м2х15 м2х15 м2х15 м2х15 м2х15 м7-10' | *Колени согнуты.**Туловище слегка наклонено вперед.**Согласованное движение рук.**Мягкое приземление на переднюю часть стопы.* *Для учащихся подготовительной мед.гр. по ФК - индивидуальное дозирование****.*** | - Продолжает обсуждение проблемы: *Почему нужно укреплять опорно-двигательный аппарат? Какие знаете упражнения для увеличения силы мышц ног?*- Активизирует и направляет работу учащихся, корректирует ответы учащихся (по мере необходимости), обобщает их.Контролирует  выполнение учащимися комплекса прыжковых упражнений | Выполняют комплекс прыжковых упражнений:Участвуют в диалоге.Сопоставляют изученный материал с возможностью его применения в игровой и повседневной деятельности. | Р - Умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности ;- определение целей своей деятельностиЛ - Умение добросовестно выполнять учебное заданиеП - Умение соотносить реальный результат с нормой посредством самооценивания;- умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.К - Умение увидеть ошибки других учащихся и подсказать пути их исправления;- умение логически грамотно излагать, аргументировать  и обосновывать собственную точку зрения |
| Заключительная часть5-7 мин | *Упражнения на восстановление дыхания.**Упражнения для развития гибкости.*Упражнения на внимание.Подведение итогов урока.Оценивание.Домашнее задание.Организованный выход. | 5-7 мин | В ходьбе.Нога на опоре. Наклоны.Отметить наиболее распространенные ошибки.Оценивание с учетом индивидуальных возможностей и индивидуальных достижений. | Анализирует  работу учащихся на уроке. Отмечает положительные результаты учащихся.**Рефлексия:****Что понравилось?****Что запомнилось?****При выполнении каких упражнений испытывали трудности и, на ваш взгляд, почему?**Дает домашнее задание (в соответствии с проблемой): придумать свои упражнения, задания, игры, где необходимо правильное техническое выполнение отталкивания. | Обсуждение результатов учебной деятельности с другими учащимися и учителем | Р - Умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности ;П - Умение соотносить реальный результат с нормой посредством самооценивания;- умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.К - Умение увидеть ошибки других учащихся и подсказать пути их исправления;- умение логически грамотно излагать, аргументировать  и обосновывать собственную точку зрениямм |