**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 цели  Оздоровительные: ***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 деятельности  Коммуникативные: умение увидеть ошибки других учащихся и подсказать пути их исправления;  - умение логически грамотно излагать, аргументировать  и обосновывать собственную точку зрения  Познавательные: 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, приземление  Новые: 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 связей  Р - прогнозирование  К - 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 упражнения  4. 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 ОРУ  Организация 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 вопросы  Выполняют 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 правой  2. прыжки на левой.  3.прыжки с двух на две  4.прыжки чередуя с толчковой на толчковую, с толчковой на маховую.  5.прыжки из полного приседа.  Подвижные игры и эстафеты с использованием прыжковых упражнений | 2х15 м  2х15 м  2х15 м  2х15 м  2х15 м  2х15 м  7-10' | *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 деятельности  Л - Умение добросовестно выполнять учебное задание  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 зрения |
| Заключительная часть  5-7 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 |