

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ БАГИРОВОЙ Я.В.

ТЕМА «Прыжок в длину с места»

Технологическая карта урока.

1. Тема «Прыжок в длину с места»

2. Результаты деятельности:

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

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

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

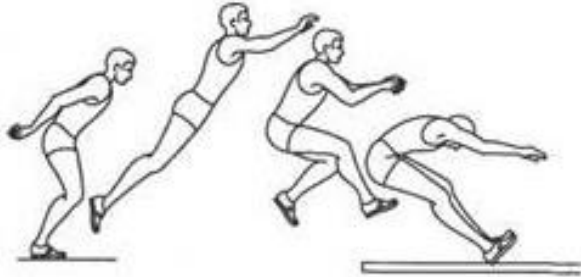
Место проведения : спортзал, спортивная площадка.

Этап урока /учебная ситуация	Результаты этапа	Цель этапа	Взаимодействие в образовательном процессе		
			Действия педагога	Доз-ка	Действия обучающегося
<i>Определяется в зависимости от планируемых результатов и содержания деятельности по их достижению</i>	<i>Система ценностных отношений Сформированные УУД Система предметных знаний , действия с предметным содержанием (опыт решения проблем, опыт творческой деятельности, ценностей)</i>	<i>Формирование и развитие системы ценностных отношений к ЛР, МПР и ПР и их достижению</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Доз-ка</i>	<i>Действия обучающегося</i>
			<i>Организует ситуации решения учебной задачи, направленной на достижение планируемых результатов, управление действиями обучающихся по достижению этих результатов</i>	<i>2-3 мин</i>	<i>Решают учебную задачу, выполняют действия, направленные на достижение планируемых результатов и осознание ценности этих достижений</i>

1. Самоопределение к деятельности Орг. момент	Формальная готовность к уроку. <i>Контроль, взаимоконтроль, самоконтроль. Оценка, самооценка.</i>	Формирование и развитие ЦО к умению оценивать готовность к предстоящей деятельности (на уроке)	Вход в спортивный зал. -Здравствуйте, ребята! -Улыбнитесь друг другу 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 знаний Определение границ знания и незнания	-В одну шеренгу становись! «Равняйся!», «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 высоту Прыжок 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, на 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	20с 20с 20с 20с	Дети выполняют поворот налево, и идут Дистанция 1 шаг Руки прямые, смотреть прямо, тянуться вверх Вперед не наклонятся, смотреть прямо Руки прямые, смотреть прямо Смотреть прямо, руки на коленях Присед ниже, смотреть прямо, не прыгать

			- руки на колени ставь, в полном приседе - марш	20с	
			2.Бег:	2 мин	Дистанция 2 шага
			- обычный	20с	Колено выше
			-с высоким подниманием бедра,		Чаще шаг
			- с захлестыванием голени назад;	20с	Нога прямая, носок на себя
			- со взмахом ног вперед – книзу	20с	Смотреть прямо, нога прямая
			- со взмахом ног назад- книзу	20с	2 шага правым, 2 левым. Прыгать выше
			- приставным правым боком,	20с	Руки в стороны, руки прямые, работать тазом
			левым		Помогать руками, прыгать выше
			-скрестный шаг	20с	Руки вверх – вдох, наклон, руки вниз – выдох
			- выпрыгивание	20с	«направляющий на месте», «Налево!», на 6, 3, на месте
			3. ходьба с восстановлением дыхания	30с	рассчитайсь. По расчету шагом марш!. (6 – шагов вперед, 3-три шага, на месте – стоят на месте)
			4. перестроение из 1 шеренги в 3	20с	
			5. Комплекс ОРУ	5 мин	
			а) и.п – о.с		
			1-наклон головы вперед	8р	Спина прямая, упражнение выполняют в медленном темпе
			2- то же назад		
			3- то же вправо		
			4- тоже влево		
			б) и.п – узкая стойка, руки на пояс	8р	Резких движений не делать
			1-4-круговые движения головой в правую сторону		
			5-8- то же в левую сторону		
			в) и.п- о.с		
			1-4- круговые движения руками вперед	8р	Руки прямые, смотреть прямо
			5-8-то же назад		

		<p>г) и.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4- круговые движения локтями во внутрь 5-8-то же наружу</p>	8 р	Делать под счет
		<p>д) и.п.- узкая стойка, руки в стороны 1-4- круговые движения кистями вперед 5-8-то же назад</p>	8р	Делать под счет
		<p>е) и.п.- руки вверх ладонями во внутрь 1-наклон в правую сторону 2- и.п 3- наклон в левую сторону 4- и.п 5- наклон назад 6- и.п 7- наклон вперед 8- и.п</p>	8р	Наклон ниже, руки прямые
		<p>ж) и.п – о.с 1- руки вверх, правая нога назад 2- и.п 3- то же со сменой ног 4-и.п</p> <p>з) и.п – о.с</p>	8р	<p>Ногу выше, нога прямая</p> <p>Ноги выпрямлять</p>

			<p>1- упор присев 2- упор лежа 3- упор присев 4- и.п и) приседания к) отжимания л) и.п – руки на пояс 1-прыжок вперед 2- то же назад 3- то же влево 4- то же вправо Ходьба на месте</p>	<p>8р М-15р Д-10р М-10р Д – 7р 8р</p>	<p>Приседание ниже, пятки не отрывать Сгибаем руки, таз ниже Делать под счет</p>
<p>5. Первичное закрепление (Применение алгоритма на практике)</p>	<p>Умение действовать по алгоритму, правилу</p>	<p>Формирование и развитие ЦО к умению выполнять задание по алгоритму.</p>	<p>Закреплять технику выполнения прыжка в длину с места 1. 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.</p>	<p>11мин 5мин</p>	<p>Раздать карточки со схемой выполнения прыжка в длину. Техника прыжка с места делится на: - подготовку к отталкиванию; - отталкивание; - полет; - приземление</p>  <p>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</p>

					<p>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.</p> <p>Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.</p> <p>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.</p> <p>Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.</p> <p>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.</p>
			2. Челночный бег 3*10 м		
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 полях Следить 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 упражнений	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...		