

**Технологическая карта урока**  
по физической культуре  
для 5 класса.

Учитель: Подберёзкин Г.В.

Дата проведения: 21.10.2021г.

Раздел программы: Легкая атлетика.

Тема урока: Закрепление техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Самоконтроль.

Цель урока: Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног, осуществлять правила самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

Задачи урока: закрепления знаний, умений ,навыков

Образовательная

- 1.Закрепление техники прыжка в длину с места толчком двух ног, сформировать навыки применения подводящих упражнений и самоконтроля.
- 2.Совершенствовать умения выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с предметами.
- 3.Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координационные способности.

Коррекционно-развивающая

- 1.Коррекция правильной осанки.
- 2.Развитие прыжковой выносливости.
- 3.Координации движения.

Оздоровительная.

- 1.Повышение функциональных возможностей организма.
- 2.Укрепление ССС, дыхательной системы, ОДА.

Воспитательная.

- 1.Воспитывать самостоятельность, дисциплинированность, исполнительность, волевые качества
- 2.Формировать знания и умения выполнять дозированную нагрузку для сохранения своего здоровья.

Тип урока: закрепление знаний, умений ,навыков.

Место проведения: игровая комната, учебный класс.

Оборудование: набивной мяч, конусы, скамейки, скакалки, секундомер, проектор, компьютер.

**1. Вводно-подготовительная часть.**

Цель: обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность учащихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки.

**1.1. Организационный момент.**

## Задачи:

1. Начальная организация учащихся.
2. Создание целевой установки на уроке.
3. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности.
4. Регулирование эмоционального состояния, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия учителя и учащихся.
5. Психологическая настройка на предстоящую работу.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ	БУД
<p>Организационный момент, сообщение темы урока, задачи урока.</p> <p>Просмотр видео: выполнение прыжка в длину с места толчком двух ног, (беседа с учащимися, о выполнении техники прыжка, взаимосвязь с другими предметами.</p> <p>Теоретические сведения.</p> <p>Переход из кабинета в спортивный зал.</p> <p>Организация урока.</p>	<p>Просматривают видео.</p> <p>Ведут обсуждение по технике выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног.</p> <p>Формируют тему и цели урока.</p> <p>Выполняют команды учителя.</p>	4 мин	<p>Обратить внимание учащихся к готовности к уроку.</p> <p>При просмотре видео выделить правильное и точное выполнения техники прыжка в длину с места толчком двух ног.</p> <p>Переход в спортивный зал осуществляется по команде учителя.</p> <p>Внимательно слушать учителя.</p>	<p>Коммуникативные БУД</p> <p>Умение общаться со сверстниками. Слушать учителя.</p> <p>Познавательные БУД:</p> <p>представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека,</p> <p>-основные группы мышц нижних конечностей человека, задействованных при выполнении прыжковых упражнений и техники прыжка в длину с места толчком двух ног</p>
<p>Организует построение, проверяет готовность учащихся к уроку (соответствующая форма одежды), напоминание темы урока, раскрывает содержание урока.</p> <p>Давайте сформулируем цели на урок?</p> <p>Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания в технике выполнения прыжка с места, посредством выполнения упражнений ОФП. Измерение нагрузки через пульсометрию.</p>	<p>Строятся в одну шеренгу.</p> <p>Внимательно слушают, задают вопросы. Проводят самоконтроль своему организму.</p> <p>Учащиеся работают с самостоятельным измерением пульсометрии, ЧСС (пульс измеряется на сонной артерии и на запястье)</p>	3 мин	<p>Строевая стойка: пятки вместе, носки врозь, подбородок приподнят.</p>	<p>Регулятивные БУД:</p> <p>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>-выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.</p> <p>Личностные БУД:</p> <p>умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать</p>

На первом этапе урока измеренные показатели ЧСС (вносятся учителем в электронные таблицы).				средства для достижения её цели; -умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
--	--	--	--	--

## 1.2. Разминка.

Цель: обеспечение мотивации и принятие учащимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.

Задачи:

1. Всесторонняя подготовка организма учащихся (центральной нервной, сердечнососудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата).

2. Подготовка группы мышц нижнего пояса, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока.

3. Обеспечение решения специфических задач основной части урока:

совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног;

совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений волейбольными мячами;

развивать физические качества: быстроту, прыгучесть, силовую выносливость, координационные способности;

формирование установки учащихся на активную познавательную деятельность.

Средства:

Строевые упражнения (построения, перестроения, повороты).

различного рода передвижения.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Подготовительные упражнения - силовых качеств.

Общеразвивающие упражнения с волейбольными мячами.

Критерии результатов: готовность учащихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний, ЧСС.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ	БУД
Организует выполнение строевых упражнений (команд). Разновидности ходьбы: - на носках (пятках); - перекатом с пятки на носок;	Выполняют команды. Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами. Бег в колонне, дистанция шага.	1 мин.	Команды: "становись!", "равняйся!", "смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!"	Регулятивные БУД: Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.
Разновидности прыжков и бега: - лицом вперёд;		3 мин.	В ходьбе выполняются	Коммуникативные БУД: формируем умение слушать и

<p>- «змейкой»;  - с высоким подниманием бедра;  - бег спиной вперёд.  -прыжки через конус:  - прыжки на право и левой ногой:  -прыжки в полном приседе.  Упражнение на восстановление дыхания.  Выбирает помощника, контролирует проведение ОРУ учащимся</p>			<p>упражнения фронтально, беговые поочередно. Во время проведения упражнений следить за осанкой. Интервал дистанция 2шага. Помочь показом и рассказом</p>	<p>понимать других, умение работать в паре и группе.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения с набивными мячами:  -и. п., наклоны головы влево-вправо:  - и. п.- о. с., руки с мячом опущены вниз. Поднимая руки вверх с мячом над головой, отводим ногу (поочередно правую-левую);  - и. п.-о. с., руки с мячом вытянуты вперёд; повороты вправо-влево;  - и. п.-о. с; руки с мячом опущены вниз, приседания, руки вперед;  - мяч за голову, наклоны туловища влево,  - прыжки на месте, на двух ногах, без набивного мяча;  - упражнение на дыхание.  Организует измерение ЧСС.</p>	<p>Выполняют ОРУ под счет. Следить за правильным выполнением</p> <p>По окончании проведения разминки учащиеся проводят измерения ЧСС. Самоконтроль за физиологическим состоянием.</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Разминка выполняется фронтально. При выполнении упражнений обратить внимание на руки, спину, правильное выполнение упражнения.</p>	<p>Познавательные БУД: представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.</p> <p>Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умение обосновывать собственное.</p>

## 2. Основная часть.

Цель: обеспечение активной учебной работы учащихся для получения теоретических и практических знаний.

Задачи:

1. Совершенствовать технику прыжка в длину с места толчком двух ног.
2. Совершенствовать самоконтроль ЧСС.
3. Развивать физические качества: быстроту, прыгучесть, силовую выносливость, ловкость и координационные способности.
4. Воспитывать чувство товарищества, коллективизма.

Средства:

различные виды подводящих упражнений для выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног.  
разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение поставленных задач.  
основные, подводящие и подготовительные упражнения общей и специальной физической подготовки.

Критерии результативности: активные действия учащихся и овладения способами действий.

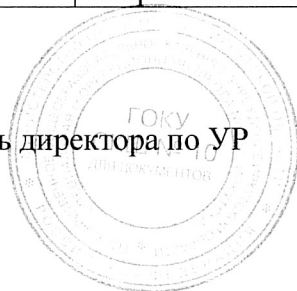
правильность и точность описания выполнения упражнения, умение выполнять прыжок в длину с места толчком двух ног.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ	БУД
<p>Перестроение учащихся на группы. Работа в группах по станциям с переходом: 1 станция - прыжки через скакалку 1 подход по 10 раз. 2 станция – прыжки с подтягиванием ног (коленей) к груди 1 подход по 3 раза;</p>		3 мин.	Обратить внимание на правильное выполнение упражнений, по ходу выполнения исправлять ошибки.	<p>Регулятивные БУД: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; выполнять и контролировать свои действия согласно поставленным задачам. Коммуникативные БУД: формируем умение слушать и понимать других, умение работать в паре и группе.</p>
<p>Построение. Расчёт на 1-2. Деление на две группы. Выполнение прыжка в длину с места толчком двух ног. Демонстрация контрольного выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног на оценку (выбор из учащихся). <u>Игра « Кто дальше».</u> Класс делится на 2 равных команды, в каждой команде выбирается командир, который будет фиксировать результат. По команде учителя первые подходят к линии и выполняют прыжок, а водящий фиксирует, второй подходит, где фиксирован результат первого и выполняет прыжок и т. д. пока вся команда выполнит прыжок. Побеждает команда, которая дальше прыгнула (командный результат).</p>	<p>Отрабатывают технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног</p> <p>Слушают правила игры, выполняют задание по команде.</p>	10 мин.	<p>Следить за техникой исполнения</p> <p>Обратить внимание на соблюдение мер безопасности выполнения прыжка. По ходу выполнения исправлять ошибки. Проанализировать, определение лучших результатов. Подвести</p>	<p>Коммуникативные БУД: обсудить ход предстоящей работы. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении упражнений как со сверстниками при работе в группах, так и учителем</p> <p>Личностные БУД: внесение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению</p> <p>Познавательные БУД :выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.</p>

Организует измерение ЧСС.			итоги.	
<b>3. Заключительная часть.</b>				
Цель: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.				
Задачи:				
1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц.				
2. Постепенное приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности).				
3. Снижение активности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы.				
4. Подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности учащихся.				
5. Организованное завершение занятия.				
Средства:				
Строевые упражнения.				
Упражнения на расслабление мышц.				
<b>Деятельность учителя</b>	<b>Деятельность учащихся</b>	<b>Дозировка</b>	<b>ОМУ</b>	<b>БУД</b>
Организует построение учащихся.	Строятся в одну шеренгу.	30 сек.		
Организует проверку ЧСС.	Проверяют ЧСС.	30 сек.		
Команда: « Шагом – марш!», упражнения на восстановление и расслабление организма. Каждый ученик проходит теоретическую подготовку по самоконтролю (заслушиваются дети, проводившие измерение ЧСС). Консультирует учитель.	Выполняют упражнения на восстановление дыхания: 1-руки вверх вдох; 2-опустить-выдох. вернуться в и.п.	1 мин.	Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания.	Познавательные БУД: представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.
Организация повторного измерения ЧСС.	Проверяют ЧСС.	30 сек.		
Рефлексия. Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось? Необходимо ли нам на уроках физической культуры измерение ЧСС для самоконтроля своего физического состояния?	Учащиеся анализируют свою работу.	3 мин.	Отметить лучших ребят.	Личностные БУД: формирование познавательных интересов, учебных мотивов. Коммуникативные БУД: учет разных мнений и умение обосновывать собственное.

Оцените свою работу на уроке, через анализ электронного графика пульсометрии. Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать).				
Домашнее задание: выполнить прыжковые упражнения (прыжки через скакалку);	Внимательно слушают домашнее задание	30 сек.		
Благодарит учащихся за урок.	Организованно покидают спортивный зал.			

Заместитель директора по УР



*Handwritten signature*

Л.Ф. Черных