

Технологическая карта урока**Предмет: физическая культура****класс: 7****Место проведения: Спортивный зал****Инвентарь: Скакалка, свисток, универсальная лесенка, скамья, рулетка, гимнастическая палка.****Учитель: Ковыляева Виктория Витальевна**

Тема урока	Один час по-чемпионски. Легкая атлетика. Прыжки.	
Тип урока	Комбинированный	
Формы, методы:	Методы: словесные (команды, объяснение, сообщение нового материала, указания и пояснения для исправления ошибок и неточностей); наглядные (показ учителем); практические (метод строго регламентированного упражнения); проблемное обучение. Формы: групповая, индивидуальная	
Задачи	1.Развивать у учащихся координационные способности, прыгучесть. 2.Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в команде.	
Цель урока	Совершенствование в техники прыжков.	
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:		
Предметный	Метапредметный	Личностный
Выполнять прыжки	<ul style="list-style-type: none">- познавательные – выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию. Иметь представление о технике прыжка, применять данные элементы в командной деятельности.- коммуникативные – устанавливать рабочие взаимоотношения, слушать и слышать друг друга- регулятивные – контролировать свою деятельность и действия партнеров, договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развивать навыки сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях. Развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отношения к порученному делу; проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

ХОД УРОКА

Деятельность учителя	Деятельность ученика	УУД	Оценивание/формы контроля
<p>1. Подготовительная часть 10-12 мин.</p>			
<p>Подает команду «Класс, в одну шеренгу, становись!» Проверяет готовность учащихся (наличие формы, состояние здоровья). Приветствие!</p>	<p>Строятся в шеренгу. Производят расчет на первый-второй-третий..... Получают эмоциональный настрой.</p>	<p>Личностные: самоорганизация. Регулятивные: способность регулировать свои действия, прогнозировать деятельность на уроке</p>	<p>- самооценка готовности к уроку; - оценка эмоционального состояния;</p>
<p>Цели и задач урока. Мотивация учащихся.</p>			
<p>Постановка проблемы. - Подвести к теме урока через зашифрованные буквы в цифры. (Легкая атлетика. Прыжки.) -Какие виды прыжков вы знаете? -Каких чемпионов, или заслуженных спортсменов Пермского края вы знаете? -Сегодня мы с вами на уроке определим команду чемпионов по прыжкам. - Вы хорошо владеете техникой различных видов прыжков. - Тема нашего урока: Легкая атлетика. Прыжки. -Цель: Совершенствование техники различных прыжков. -Задачи: 1.Развивать координационные способности. 2.Воспитывать навыки коллективных действий в команде. В конце урока каждый оценит свою проделанную работу. Напомнить ТехникуБезопасности</p>	<p>Ведут диалог с педагогом, отвечают на вопросы. Предлагают свои варианты. Самостоятельно выделяют тему урока и ставят цель и задачи на урок. Принимают учебную задачу.</p>	<p>Коммуникативные: взаимодействовать с учителем. Познавательные: Умение анализировать, выделять и формулировать задачу; умение осознанно строить речевое высказывание</p>	<p>оценка/самооценка умений определять и формулировать проблему, цель урока; оценка/самооценка постановки учебной задачи, планировать действия по её решению; -оценка/самооценка умения формулировать тему урока</p>
<p>Актуализация знаний</p>			
<p>Подает команды «Налево, в обход по залу</p>	<p>Передвигаются по залу, выполняя</p>	<p><i>Познавательные:</i> Обще</p>	<p>Осуществляют</p>

<p>шагом марш!», для различных способов передвижения по залу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - разновидности ходьбы: на носках, на пятках - разновидности бега: обычный, спиной вперед, приставным шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, крестным шагом <p>- восстановление дыхания</p> <p>- через середину зала в четыре колонны шагом марш!</p> <p>ОРУ. Предлагает выбрать учащегося для проведения разминки с классом.</p> <p>Обсуждает вместе с учащимися качество и эффективность упражнений</p>	<p>варианты ходьбы, бега, прыжков в движении.</p> <p>Восстанавливают дыхания.</p> <p>Участвуют в проведении разминки, используя «зеркальный показ» ведут счет. Оценивают действия учащегося, которые проводили разминку с классом.</p> <p>Выполняют имитационные, подготовительные упражнения</p>	<p>учебные - использовать общие приемы решения задач, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Регулятивные: Прогнозирование- предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп Личностные: Установить роль разминки при подготовке организма к занятию с прыжками. Коммуникативные: Обсудить ход предстоящей разминки. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками, так и с учителем</p>	<p>самоконтроль и взаимоконтроль в процессе разминки.</p>
<p>2. Основная часть – время 25 мин</p>			
<p>Помогает учащимся организовать группы.</p> <p>- В чем выражается трудность прыжков? Объясняет, показывает технику выполнения прыжка с места на двух ногах. Обращает внимание учащихся на постановку ног, положение рук, туловища.</p> <p>Работа по станциям</p> <p>Упражнения:</p> <p>1 ст. – Запрыгивание на скамейку</p> <p>2ст. – Универсальная лесенка</p> <p>3ст. - Скакалка</p> <p>4ст. – Перепрыгивание через гимнастическую палку</p> <p>На каждой станции работаем по 40сек, 30 сек</p>	<p>Слушают, ведут диалог, отвечают на вопросы.</p> <p>Предлагают свои варианты расстановки. Выполняют прыжки в движении. Распределение по принципу «сильные учат слабых». Проявляют организаторские способности.</p>	<p>Личностные: Описывать технику прыжков, повторять и осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.</p> <p>Познавательные: формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых прыжков</p>	<p>взаимопроверка, взаимоконтроль;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в дискуссии, ответы на вопросы; взаимооценка выполненной работы; - оценка работа в группе; <p>Контроль сильных учеников за слабо подготовленным учащимися.</p>

<p>отдых. Все команды должны побывать на каждой из станций. Производится показ и рассказ данных упражнений.</p> <p>Постановка вопросов: - Какие виды прыжков вы знаете? Задаёт вопросы по технике прыжков с места - От каких показателей зависит способ прыжка в длину?</p> <p>- Рассказать о типичных ошибках при выполнении прыжков?</p> <p>Делятся на 4 команды, каждая команда распределена на станцию.</p> <p>Кто дальше? Построение в 4 колонны за лицевую линию. Задача каждой команды отпрыгать как можно дальше (дальше соперника). Первый участник выполняет прыжок в длину с места на двух ногах, останавливается, фиксирует свой результат, второй участник выполняет прыжок уже с результата первого участника и так далее.</p> <p>Кто дальше? Работа на результат Задача каждой команды отпрыгать как можно дальше (дальше соперника). Первый участник выполняет прыжок в длину с места на двух ногах, останавливается, фиксирует свой результат, запоминает свой результат, чтоб в конце сложить результат каждого, второй участник выполняет прыжок уже с результата первого участника и так далее.</p> <p>Скакалка</p>	<p>Отвечают на вопросы, участвуют в диалоге. Типичные ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нет постоянного контроля за положением туловища - неправильная стойка <p>Распределяются по станциям. Моделируют технику выполнения прыжков. Каждая группа самостоятельно на время выполняют прыжки.</p> <p>Сравнить результат дальности каждой команды. Похвалить лучшую команду.</p> <p>Замерить результат каждого, сложить результат каждого из участников команды, выявить общую сумму. Сравнить результаты команд.</p>	<p>Коммуникативные: распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходиться к общему решению. Регулятивные: преобразовать познавательную задачу в практическую, адекватно воспринимают суждения учителя</p>	<p>Осваивают двигательные действия самостоятельно, пошагово контролируют свои действия.</p> <p>Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона</p> <p>Выявляют ошибки, предлагают способы устранения. Контроль выполнения техники прыжков.</p>
---	--	---	---

<p>В колоннах делимся на пары, на пару даётся 1 скакалка, сейчас мы с вами будем выполнять прыжки через скакалку на время, В парах один прыгает, один считает количество прыжков, каждый участник так же запоминает свой результат, по свистку меняются, тот кто считал выполняет прыжки, тот кто прыгал ведёт счет, когда все отпрыгают, задача каждой команды сложить результат каждого и получить общую сумму прыжков всей команды.</p>	<p>Делятся в командах на пары, получают скакалки, на время прыгают, ведут счет, складывают все результаты в одну сумму и получают итог команды.</p>		
<p>3. Заключительная часть– время 5 мин</p>			
<p>-Определение уровня своих достижений за урок.</p> <p>-Домашнее задание: повторить правила ТБ во время выполнения различных прыжков.</p> <p>-разучить новые упражнения для развития силы ног.</p> <p>Игра на внимание: 3-13-33</p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Благодарить друг друга за работу на уроке.</p> <p>Определяют свои результаты</p> <p>- задают вопросы, если что-то непонятно по домашнему заданию</p>	<p>Личностные: определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p> <p>Коммуникативные: обучающиеся слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке.</p>	<p>Развивают способности к самооценке на основе наблюдения за собственной деятельностью.</p> <p>Осуществлять контроль и самоконтроль, ставят оценку.</p>

<p>На 3 руки вперед, на 13 руки вверх, на 33 руки вниз. Моя задача вас запутать, а ваша задача ,быть внимательными и не запутаться.</p> <p>Всем спасибо за урок !Шагом выходим из зала</p>	<p>Внимательно слушают, выполняют задание.</p>	<p>обеспечивать социальную компетентность и учет позиции других людей Познавательные: формировать умения и выделять основные признаки сравнения выполнения поставленных задач Регулятивные: определить смысл поставленной на уроке задачи, оценивают свою работу на уроке.</p>	<p>самооценка и взаимооценка результатов учебной работы, соотносят результаты с поставленной целью.</p>
--	--	--	---