

ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5Б КЛАССЕ  
УЧИТЕЛЬ: ЧЕПАРУХИН АНАТОЛИЙ ЮРЬЕВИЧ

ТЕМА: « Обучение техники прыжка в длину с места»

ЦЕЛЬ:

Создание алгоритма обучения легкоатлетическим упражнениям и развитие физических качеств путем применения серий учебных заданий.

ЗАДАЧИ:

Образовательная:

1. Обучить технике выполнения прыжка в длину с места;

Оздоровительная:

1. Способствовать развитию скоростно-силовых двигательных качеств, морально-волевых (упорства, целеустремленности) качеств;
2. Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).

Воспитательная:

1. Воспитание активности

ТИП УРОКА: образовательно-познавательный, контрольный.

ВИД УРОКА: по легкой атлетики

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: спортивный зал

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 40 минут

## ИНВЕНТАРЬ:

1. Рулетка.
2. Фишки.
3. Скакалки.
4. Секундомер.

## Планируемые результаты:

### *I. Метапредметные*

1. Познавательные УУД: составляет алгоритм действий; выполняет упражнение по плану;
2. Регулятивные УУД: ставит перед собой учебную задачу; прогнозирует результат; контролирует выполнение задания по плану; оценивает себя;
3. Коммуникативные УУД: сотрудничает с учителем и сверстниками.

### *II. Предметные*

1. Развивать силу, ловкость, координацию движений.
2. Выполнять прыжки в длину с места.

*III. Личностные УУД:* желает получить новые знания, соблюдает дисциплину и правила безопасности.

Этапы урока	Время	Ход урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Универсальные учебные действия	Методические указания
Оргмомент. Цель: создание положительного настроения	30'	Построение в шеренгу. Рапорт. -Ребята, какое у вас настроение? На прошлом уроке большинство учащихся порадовали своими успехами. Желаю удачи и сегодня.	Приветствует обучающихся, создаёт эмоциональный настрой на урок, мотивирует их к уроку. Проверяет готовность детей к уроку	Приветствуют учителя, настраиваются на урок.	<i>Личностные:</i> формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Класс в одну колонну «становись», «Равняйся, смирно»
ОРУ в движении на месте.	7'	ходьба и бег по залу: ходьба на носках, пятках, в приседе, прыжки на двух ногах через разметку, на одной ноге; бег с подниманием бедра, приставными шагами, выпрыгивание.	Организовать учащихся к выполнению ОРУ.	Выполняют упражнения. Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения.	<i>Коммуникативные</i> Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе в парах, так и с учителем	Следить за правильной осанкой, за дистанцией, дышать произвольно; идти с носка. Обучающиеся выполняют упражнения (разминают) для голеностопного и коленного суставов. Выполнять упражнения в спокойном темпе с постепенным увеличением амплитуды движения.

						(голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; передней и задней части поверхности бедра; мышц спины и плечевого пояса)
Актуализация умений. <b>Создание</b> проблемной ситуации. Цель: зафиксировать ситуацию, демонстрирующую недостаточность физических качеств.	3'	Игра «Волк во рву»	организация проведения упражнений, игры.	выполнение упражнений, участие в игре на внимание	<i>Коммуникативные</i> Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.	Правила: «козочки» перебегают с одного пастбища на другое, а «волки» в центре зала перепрыгивают. Кого «волки» осалили, тот выходит из игры.
Постановка проблемы:	3'	Почему не все дети смогли перепрыгнуть «ров»? -Значит, чему надо научиться сегодня? Поставьте цель урока. У вас у каждого есть лист самооценки. Нарисуйте человечка на той ступеньке, на который, по вашему мнению, вы сейчас	Учитель подводит учащихся к осознанию темы. Постановка проблемы. -Поиск решения -Организация наблюдения -Открытие	Воспринимают на слух вопросы, отвечают на вопросы учителя. Внимательно рассматривают, делают выводы. Формулируют тему урока,	<i>Познавательные</i> Осознание смысла предстоящей деятельности  <i>Коммуникативные</i> Умение участвовать в диалоге по заданной теме	Перестроение в 4 колонны. Комплекс ОРУ показывает ученик.

		<p>находитесь. Я ничего не умею.</p> <p>-Как умение прыгать поможет вам в жизни?</p> <p>-Влияет ли уровень развития силовых, специфических координационных способностей и гибкости на успешное усвоение и выполнение прыжка?</p> <p>- А вы хотите быть прыгучими и ловкими?</p>	нового	доказывают, аргументируют её важность.		
<p>Совместное исследование проблемы.</p> <p>Цель: организация поиска новых знаний</p>	2'	<p>Составление плана действий.</p> <p>-Какое исходное положение надо принять, чтобы прыгнуть с места. Покажите.</p> <p>-Из каких этапов состоит прыжок с места?</p> <p>-Сколькими ногами надо отталкиваться при толчке? (демонстрация прыжка двумя уч-ся)</p> <p>-Кто из ребят прыгнул дальше? Почему? Так чья же версия верна?</p> <p>-Разберём следующий этап прыжка. Как в полёте выставить руки и ноги, чтоб улететь дальше?</p> <p>-Как безопасно приземлиться?</p>	организация диалога	участие в диалоге.	<p><i>Коммуникативные</i></p> <p>Умение вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем;</p> <p>Целеполагание; Коррекция.</p>	<p>Обратить внимание на постановку стопы во время выполнения гладкого бега, спортивной ходьбы, прыжковых упражнений. Следить за дыханием.</p>

<p>Конструирование нового способа действия. Цель: учиться работать в группе</p>	<p>1'</p>	<p>В своих группах выберите капитана. Выполняйте прыжки по плану, обсудите с ним: какое положение рук и ног при полёте правильное. (практические опыты)</p>	<p>Организация самостоятельной работы. Деление класса на 4 группы, назначение старшего, сообщение критериев взаимооценки.</p>	<p>обсуждение</p>	<p><i>Коммуникативные</i>  умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать результат</p>	<p><u>Групповая работа.</u>  Дети прыгают, делятся наблюдениями в группе. Учитель переходя от группы к группе, корректирует обсуждение.</p>
<p>Этап решения частных задач. Цель: первичный контроль за правильностью выполнения способа действия.</p>	<p>15'</p>	<p>Отчёты групп. Сравнение спланированной техники прыжка с образцом из учебника. Хоровое чтение плана с доски. Капитаны выполняют прыжки, учитель называет их ошибки в технике, далее капитаны остаются на финише и оценивают прыжки каждого ребёнка из своей команды.</p>	<p>Активизирует и направляет работу учащихся, корректирует учащихся (по мере необходимости), обобщает их.</p>	<p>Старший в группе: Контролирует качество их проведения и выполнения; Оценивает работу каждого учащегося.  Критерии оценки: Показать упражнение (1 балл) Выполнить качественно упражнение (1 балл) Соблюдать дисциплину и уважение в</p>	<p><i>Личностные</i> Умение правильно выполнять прыжки в длину с места  <i>Регулятивные</i> Умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности  <i>Личностные</i> Умение добросовестно выполнять учебное задание  <i>Познавательные</i> Умение соотносить реальный результат с нормой</p>	<p>Работа с таблицами, схемами</p>

				группе при выполнении упражнения (1 балл)	посредством самооценивания	
<p>Применение общего способа действия для решения частных задач. Цель: применить новый способ</p>	5'	<p>Эстафета: первый ученик прыгает в длину и остаётся на месте приземления, второй подбегает к первому и прыгает вперёд. Побеждает та команда, чей последний игрок стоит дальше от старта (т.е. чьи участники дальше прыгали)</p>	Организация эстафеты	Участие в эстафете	<p><i>Коммуникативные</i> интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать результат</p>	<p>Обозначить линию старта для выполнения прыжков на двух ногах. Объяснить особенности выполнения эстафетного задания.</p>
<p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	30"	<p>Построение в колонну по одному. Выполнение упражнений на восстановление дыхания.</p>		Выполняют дыхательные упражнения	<p><i>Личностные</i> умение воздействовать на организм в целях восстановления основных функциональных систем</p>	
<p>Заключительная часть. Цель: рефлексия своих действий.</p>	3'	<p>Научились ли вы чему-нибудь на сегодняшнем уроке? - Давайте вернемся к нашим листам самооценки. На какую бы ступеньку вы поставили своего человечка сейчас? - Пусть пока не у всех удались прыжки, но вы</p>	<p>Постановка вопросов. Выявление достижения цели урока</p>	<p>Ответы на вопросы. Показ знаний на достижение цели урока.</p>	<p><i>Личностные</i> умение оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки, корректировать дальнейшую</p>	<p>Заполняют листы самооценки.</p>

		<p>старались и я радуюсь вашему упорству.</p> <p>- Капитаны команд сейчас дадут оценку членам своих команд, охарактеризуют их работу на уроке. Лучшие получают отметку в журнал.</p> <p>- А сейчас я предлагаю вам оценить сегодняшний урок.</p> <p>- Выберите и отметьте тот смайлик, настроение которого соответствует вашему настроению на сегодняшнем уроке.</p>			<p>деятельность</p> <p><i>Коммуникативные</i></p> <p>умение слушать, усваивать информацию, самостоятельно выполнять поиск информации и подбор физических упражнений</p>	
Дифференцированное домашнее задание	1'	<p>1. Совершенствование и отработка техники прыжка с места</p> <p>2. Сообщение «какие еще способы прыжков в длину используются в спорте»</p>	Предлагает задание с учетом индивидуальных возможностей учащихся	Учащиеся выбирают задание из предложенных учителем с учетом индивидуальных возможностей		