**Технологическая карта урока по физической культуре 5 класс**

**Составила:** Астраханцева Г.В.

**Тема: «Прыжки со скакалкой»**

**Тип урока:** образовательно – тренировочной направленности.

Цель: Развивать интерес к урокам физической культуры посредством совместных упражнений.

**Образовательные задачи** *(предметные результаты)*

1. Научиться: комплексу ОРУ со скакалкой; прыжкам через скакалку; развивать координационные способности: прыгучесть, ловкость, внимание.

2. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.

**Развивающие задачи** *(метапредметные результаты)*

1. повторить строевые упражнения. (*коммуникативное УУД).*

2. Развивать внимание, скоростно-силовые качества и координацию движений, коммуникативные навыки обучающихся; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. *(регулятивное УУД).*

3. Овладеть способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; *(познавательное УУД )*

**Воспитательные задачи** *(личностные результаты):*

1. Формировать стойкий познавательного интерес к занятиям физическими упражнениями. *(личностное УУД).*

2. воспитывать нравственные и волевые качества; любовь к предмету

**Место проведения**: спортзал.

**Дата проведения**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инвентарь и оборудование:** Свисток, объяснительно-иллюстративный материал, скакалки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Деятельность  учителя | Деятельность  обучающихся | УУД |
| Подготовительная часть | Построение учащихся.  Проверка готовности учащихся к уроку.  Обратить внимание на внешний вид.  Мотивация учащихся на изучение данной темы, внутренняя готовность, психологическая организация внимания.  Сообщение цели, темы, задач урока, показ его практической значимости  Показывает детям 2 серии картинок.  - Что изображено на этих картинках?  - А на этих?  - А чем они отличаются?  - Как вы думаете, какова тема нашего урока?  - Молодцы! Верно, тема нашего урока «Прыжки со скакалкой».  - А чем мы сегодня будем заниматься?  - Верно, мы будем учиться правильно прыгать на скакалке. | Организация обучающихся на урок. Приветствие учителя. Мотивация к активной деятельности.  Создание ситуации для самоопределения обучающихся и принятия ими цели урока. Ставят себе цель: знать, уметь, применять.  - Дети прыгают на короткой и на длинной скакалке.  - Прыжки со скакалкой.  - Учиться прыгать со скакалкой. | Умение проявлять дисциплинированность и внимание (Л)  Умение самоопределиться к задачам урока и принять цель занятия (Л). Умение определять собственную деятельность по достижению цели (Р). |
| Основная часть | Разминка  1. Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег. Бег с прямыми ногами вперед, назад, галоп левым и правым боком, спиной (упражнения на расслабление)  Следить за дыханием и пульсом, обратить внимание на ослабленных детей  2. Выполнение упражнений для разминки на месте:  - вращение головой.  - наклоны головы  - рывки руками с поворотом вправо, влево  - наклоны туловища  - приседания  - прыжки на одной, на другой ноге и на обеих.  Даёт команду: «В одну шеренгу становись!».  Повторяет с учащимися «право» и «лево» с помощью команд: «Правую руку вверх», «Левую руку вниз».  Беседа по теме: как правильно прыгать через скакалку.  (см. Приложение №1)  Разновидности прыжков на скакалке.  Значение для жизни человека прыжков на скакалке.  Правильный выбор скакалки.  Общеразвивающие упражнения для прыжков со скакалкой.  Пробные прыжки на скакалке детей.  Игра «Веселые старты со скакалкой»  Приложение 2 | . Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег. Бег с прямыми ногами вперед, назад, галоп левым и правым боком, спиной (упражнения на расслабление)  И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч.  - вращение головой 4 раза вправо, 4 раза влево.  - И.п. – то же  - наклоны головой вперед, назад, вправо, влево.  - И.п. – руки перед грудью, ноги на ширине плеч.  - рывки руками с поворотом вправо, влево.  - И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч.  - наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево.  - И.п.- то же  - На счет раз присели, два – встали.  - И.п.- руки на поясе  - 10 прыжков на правой ноге, 10 прыжков на левой ноге, 10 прыжков на обеих ногах.  Встают в одну шеренгу  Выполняют команды «Правую руку вверх», «Левую руку вниз».  Слушают, отвечают на вопросы  Прыгают на скакалке.  Участвуют в игре | Проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; умеют проявлять дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказывают бескорыстную помощь сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы.  Л)  Проявляет внимание и умение в освоении прыжка на скакалке;  Осуществляют поиск необходимой информации ( из рассказа учителя, родителей, из собственного жизненного опыта).(П)  Осуществляют контроль своих действий ориентируясь на показ движений учителем; действует с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимает оценку учителя.(Р)  Умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.(К)  Принимают инструкцию педагога и четко следует ей; принимают и сохраняют учебную задачу в процессе участия в игре; адекватно воспринимают оценку учителя(Р) |
| Заключительная часть | 1.Рефлексия  2.Подведение итогов  3.Оценивание | 1.Построение в шеренгу  2.Упражнение на внимание  3.Формирование самооценки  4.Краткий анализ  прошедшего занятия. | Умеют дать самооценку  собственной деятельности  Понимают значение знаний для человека и принимают его. (Л)  Умение применять полученные  знания в организации и  проведения досуга  Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала (Р) |

**Приложение №1**

Обучать прыжкам через короткую скакалку.

1. Стоя на месте, вращать сложенную вдвое скакалку одной рукой сбоку; то же другой рукой

2. То же вращение, но с прыжками на двух ногах.

3. Скакалка за спиной, перебросить её через голову вперёд, перешагнуть через скакалку.

4. То же задание, но с прыжком через скакалку на двух ногах.

5. Прыжки ноги вместе с промежуточным подпрыгиванием.

**Приложение №2**

Игра «Веселые старты»

1 конкурс

«Перепрыгни через скакалку»

2 команды в колонну по одному. Первые двое берут за концы скакалку и проносят под ногами своей команды. Участники перепрыгивают через скакалку и разворачиваются кругом. Далее водящие проносят скакалку в обратном направлении. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

2 конкурс

«Перепрыгивание через канат»

Два человека вращают скакалку, все остальные перепрыгивают.

3 конкурс

«Бег со скакалкой»

Прыгая со скакалкой поочередно добегают до стены, назад бегом.

4 конкурс

«Прыжок со скакалкой»

Каждый ученик прыгает на скакалке до ошибки, чья команда больше попрыгает, та и побеждает.