**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 | Деятельностьучителя | Деятельностьобучающихся | 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 значимостиПоказывает 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 | Разминка1. 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 детей2. 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 вопросыПрыгают 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.Рефлексия2.Подведение итогов3.Оценивание | 1.Построение в шеренгу2.Упражнение на внимание3.Формирование самооценки4.Краткий анализпрошедшего занятия. | Умеют дать самооценкусобственной деятельности Понимают значение знаний для человека и принимают его. (Л)Умение применять полученныезнания в организации ипроведения досугаПрогнозируют 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.