**Технологическая карта урок**

**Тема: Совершенствование техники прыжка в длину с места.**

**Цель учащихся:** определение готовности к зачёту по нормативу «Прыжок в длину с места».

**Цель учителя:** развитие самооценки учащихся в ходе отработки техники прыжка в длину с места.

**Задачи урока:**

**Предметные:**

1.Совершенствовать технику прыжка в длину с места.

2. Развивать двигательную активность.

**Метапредметные:**

1. овладевать умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её выполнения,

2. адекватно оценивать собственный результат выполнения прыжка с места,

3. в коллективной деятельности ставить учебную задачу на основе собственного результата,

4. адекватно оценивать собственные действия и действия окружающих.

**Личностные:**

1. формировать мотивацию учебной деятельности,

2. формировать навыки сотрудничества,

3. формировать самостоятельность и личную ответственность за свои действия.

**Возраст учащихся: 5 класс**

**Оборудование: спортивный инвентарь (гимнастические палки, цветные круглые коврики, конусы), цветная изолента, стикеры, цветная бумага, скотч, ручки, проектор, ноутбук, колонки, видеоролик, картинки ГТО, музыка для разминки (2 шт).**

**Выполнила: Л.Г. Батуева**

**Дата урока: 21.09.2018 года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Задачи этапа** | **Время** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формируемые УУД** |
| Этап мотивации (самоопределения) к учебной деятельности | Создать благоприятный психологический настрой на работу | 2 | Встречает у входа группу, приветствует учащихся, предлагает прогуляться по лесу и преодолеть препятствия (поваленные деревья, пеньки и болотные кочки). Доводит до "ручья". | Строятся в одну колонну идут за учителем, выполняя его указания. Выполняют разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы) и преодолевают препятствия (перешагивания через гимнастические палки с высоким подниманием бедра, прыжки на двух ногах, поочередные прыжки на правой и левой ногах), доходят до "ручья".  |  |
| Этап актуализации и пробного учебного действия; | Актуализация опорных знаний и способов действий | 2 | *Перед вами «ручей» нужно его преодолеть любым способом, не касаясь воды.* *Готовы преодолеть ручей? Тогда вперед!*Обратно учащиеся выполняют прыжок – толчком двумя ногами с места. | Учащиеся выполняют 2 прыжка: с разбега с места (толчком двумя ногами) | *Коммуникативные:*диалог; обучение в сотрудничестве  |
| Постановка проблемы; | Фиксация трудностей, выявление причин, формулирование темы урока, планирование дальнейших действий. | 2 | *-Все ли из вас смогли перепрыгнуть «ручей»?**-Каким способом прыгать было сложней?**-Какой вывод можно сделать?* Проблемная ситуация – Первым способом получилось почти у всех, а вторым нет. (Подвожу детей к выводу, что прыжок с места выполнить сложнее). *А что необходимо для того чтобы вы смогли выполнить хороший прыжок и преодолеть препятствие?**Кто сформулирует тему урока?. Кто согласен с такой темой? Спасибо* | Обсуждают, дискутируют.Предлагают тему урока, варианты целеполагания. | *Коммуникативные:*диалог; обучение в сотрудничестве *Регулятивные:* целеполагание.*Познавательные:*анализ. |
| Этап построения проекта выхода из затруднения | Включение учащихся в целенаправленную деятельность | 5 | 1. Разминка.

Проводится разминка под музыку, комментирует правильность выполнения, ведет счет.1. Техника прыжка.

Предлагает вспомнить технику прыжка в длину, посмотрев видеоролик.1. Тренировочные прыжки. Какие технические ошибки при выполнении прыжка можно допустить?
 | Выполняют разминкуНаблюдают, пробуют.Называют допущенные технические ошибки. | *Познавательные:* анализ выполненного действия |
| Этап первичного закрепления | Развитие самооценки | 5 | Предлагает выполнить первый пробный прыжок. Организует работу в парах.Учащиеся делятся на пары, распределяют роли «спортсмен» и «судья») и расходятся по зонам для мальчиков и девочек. Спортсмену дается 3 попытку, а судья оценивает правильность выполнения прыжка и определяет лучший результат. После чего судья дает спортсмену стикер соответствующую цвету линии, за которую прыгнул спортсмен (золото, серебро, бронза).Дает указания для выполнения прыжков. Следит за техникой прыжка, правильностью выполнения, поправляет учащихся. | Разбиваются на пары, расходятся по зонам. Слушают указания учителя. Первые участники выполняют прыжки, вторые следят за результатом прыжка. Принимают решение выдать стикер или нет. Меняются ролями. Выполняют прыжки. | *Коммуникативные:*обучение в сотрудничестве(работа в парах)*Регулятивные:* контроль |
| ОФП | Развитие физических способностейМотивирование на улучшение результатов  | 6 | Все ли получили наклейки?*А как вы думаете, почему на полу не шкала с сантиметрами, а три уровня: золото, серебро, бронза?*Демонстрация норм ГТО. Рассказ о мировом рекорде.*Что вам необходимо сделать для достижения высоких результатов?*Подводит детей к мысли, что необходимо тренироваться и выполнять **специальные упражнения.**Предлагает разделиться на четыре группы по три человека и встать в колонны, у тренажера «лестница».Демонстрирует специальные упражнения для развития мышц ног.Дает сигналы для выполнения заданий, следит за выполнением упражнений. | Обсуждают, дискутируют.Разбиваются по три человека в колоны, по команде учителя выполняют упражнения. | *Регулятивные:* целеполагание. |
| Этап вторичного пробного действия | Развитие самооценки и мотивации  | 3 | Предлагает выполнить второй пробный прыжок, по алгоритму работы первого пробного прыжка.Следит за выполнением прыжков. Корректирует.*Поднимите руки у кого результат улучшился?* | Выполняют задание. Получают второй стикер. | *Регулятивные:* контроль, оценка, анализ*Коммуникативные:*обучение в сотрудничестве (работа в парах). |
| Этап рефлексии учебной деятельности на уроке | Инициировать рефлексию детей по их собственной деятельности  | 3 | Предлагает заполнить оценочный лист. Поясняет что заполнять, задает вопросы, дает рекомендации.  | Заполняют, делают выводы. | *Регулятивные:*уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.*Личностные:*способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.*Коммуникативные:*диалог. |
| Информация о домашнем задании | Обеспечение понимания детьми цели, содержания и способов выполнения домашнего задания | 2 | *Поднимите руки кто думает, что может успешно сдать зачёт по нормативу «Прыжок с места».*Задает домашнее задание: *Я предлагаю несколько упражнений, которые помогут подготовиться к зачёту, отработать технику прыжка с места.**Ребята, я благодарю вас за усердную, дружную работу на уроке. Желаю вам высоких спортивных достижений. Будьте здоровы и дружите со спортом.**В память о нашей встрече я дарю вам медали и желаю, чтобы в дальнейшем вы получали золотые значки ГТО и золотые медали за спортивные достижения.* | Выбирают упражнения, берут памятку по их выполнению.Получают медали за успехи на уроке. | *Коммуникативные:*диалог. |