**Технологическая карта урока по физической культуре**

|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | 7 класс |
| **Тип урока** | Комплексный, урок повторения |
| **Технология построения урока** | Фронтальная, поточная, индивидуальная |
| **Тема урока** | Прыжки в длину с места |
| **Цель урока** | Мотивация учебной деятельности. Повторение техники прыжков в длину с места. Подготовка к сдачи норм ГТО |
| **Задачи урока** | -повторить технику прыжков в длину с места;  -развивать силовые качества, ловкость, координацию, прыгучесть;  - воспитать уважение и доброжелательность друг к  другу, воспитать чувство красоты движения. |
| **Основные термины, понятия** | Прыжки в длину с места. |
| **Планируемые результаты:**  1.Предметные  2. Метапредметные  3. Личностные | **Предметные результаты:**  - научиться выполнять прыжки в длину с места;  -соблюдение техники безопасности во время проведения упражнений;  -соблюдение  нагрузки и дозировки в упражнениях во время  проведения  урока.  **Метапредметные результаты:**  **Регулятивные УУД:**  -внесение необходимых дополнений и корректив в технике выполнения прыжков в длину с места;  -осознание учащимися уровня и качества усвоения упражнения;  -реагирование, самоконтроль в игровых взаимодействиях.  **Познавательные УУД:**  - поиск информации по технике выполнения прыжков в длину с места;  -самостоятельное установление причин неправильного выполнения прыжков в длину с места.  **Коммуникативные УУД:**  -умение задавать вопросы  по технике  выполнения прыжков в длину с места;  - уважение мнений сверстников в процессе совместного освоения технических действий;  -умение слушать и вступать в диалог.  **Личностные результаты:**  -уважение и доброжелательность друг к другу во время выполнения прыжков в длину с места;  -преодоление страха;  -формирование положительного отношения к учителю;  -формирование социальной роли ученика через положительный результат при выполнении упражнения, достижение успеха в игре. |
| **Технические средства обучения** |  |
| **Формы контроля** | Беседа, практическая работа |
| **Здоровьесберегающие технологии** | Рациональная организация занятия в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся; рационально организованный двигательный режим; положительная эмоциональная обстановка на занятии. |

**СТРУКТУРА И ХОД УРОКА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Универсальные  учебные действия** |
| **I. Организационный момент**  2 мин. | Проверяет готовность обучающихся к уроку; создает эмоциональный настрой на уроке.  Построение: «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!». Приветствие.  Настроить детей на работу. | Слушают  и обсуждают тему урока.  Обучающиеся проверяют подготовку мест к занятиям. | ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позицией школьника. |
| **II. Актуализация знаний**  13 мин. | Вопрос. -Ребята, какие виды прыжков относятся к легкой атлетике?(прыжки в длину с места, с разбега, в высоту).  - А какие прыжки относятся к нормативам комплекса ГТО? (прыжок в длину с места).  - значит, сегодня на уроке будем выполнять прыжки в длину с места.  - Какие нормативы комплекса ГТО вы знаете?  Класс «Равняйсь!», «Смирно!».  Выполнение строевых упражнений /повороты направо, налево, кругом на месте/.  Повторение правила Т/Б на уроках по легкой атлетике.  - Направо, ходьба по залу за направляющим с дистанцией 2 шага шагом марш.  - На носках (руки в стороны, спина прямая).  - На пятках (руки на пояс, спина прямая).  - Перекат с пятки на носок (руки на пояс, спина прямая).  - Бег в равномерном темпе: приставными шагами правым (левым) боком, спиной вперед.  Выполнение команд.  Построение и перестроение. Даёт команды: «На первый – второй – третий рассчитайсь!», «Первые – пять шагов, вторые – три шага вперед шагом марш!».  Комплекс ОРУ  I. И.п. ОС  1-4 – круговое движение головы вправо  5-8 – тоже, влево  II. И.п. стойка, руки перед грудью  1-2 – отведение согнутых рук назад  3-4 – тоже, прямых рук назад  III. И.п. стойка, руки к плечам  1-4 – круговые движения рук вперед  5-8 – тоже, назад  IY. И.п. стойка, руки на пояс  1-2 – наклон туловища вправо  3-4 – наклон влево  Y. И.п. ОС  1,2,3 – наклон вперед  4 – прогиб назад  YI. И.п. ноги врозь, руки вперед, в стороны  1 – махом правой коснуться кисти левой  2 – и.п.  3,4 – тоже, другой ногой  YII. И.п. стойка, руки на пояс  1,2 – прыжки на правой ноге  3,4 – прыжки на левой  5-8 – прыжки на двух ногах  YIII – приседания – 25 раз каждому  IX – отжимание (М-20, Д-15)  Беговые упражнения: с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, с выносом ног вперед, в полном приседе прыжками, прыжки на правой, левой ноге. | Слушают наводящие вопросы учителя, выполняют задания учителя.  Отвечают на вопросы.  Настрой на урок.  Самооценка готовности к уроку.  Во время движения по кругу выполняют беговые упражнения.  Выполняют упражнения.  Выполняют беговые упражнения по диагонали | Общеучебные– извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;  логические *–*осуществляют поиск необходимой информации.  ***Личностные:*** осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить  о причинах своего успеха или неуспеха  в учении, связывают успехи с усилиями, трудолюбием.  ***Регулятивные:***умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки  и учета характера сделанных ошибок.  ***Регулятивные:***умение правильно выполнять двигательное действие, умение организовать собственную деятельность  Личностные: понимание необходимости выполнения  Коммуникативные: умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время выполнения упражнений.  Личностные: Умение видеть и чувствовать красоту движения |
| **III. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач**  2 мин. | Объяснение учителем техники правильного выполнения упражнения и показ более подготовленным учеником техники прыжка в длину с места | Образно воспринимать двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники выполнения упражнения. | ***Познавательные:***  Общеучебные– извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;  логические *–*осуществляют поиск необходимой информации. |
| **IV. Изучение нового материала.**  15 мин. | Формулирует задание, осуществляет контроль.  Выполнение прыжка по команде учителя: поставить стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок, двумя ногами, приземление на две стопы и согнутые в коленном суставе ноги, плечи вперед, взмах руками вперед;         самостоятельное выполнение прыжков**.**  Выполнение 3 прыжков в длину с места по одному.  Обратить внимание на положение рук и ног.  Объясняет технику выполнения. Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет индивидуальный контроль. | Выбирать более эффективные способы решения задач. Прогнозировать свою деятельность.  Слушают, выполняют упражнения.  Договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности. | ***Регулятивные:***принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. |
| **V. Самостоятельное творческое использование**  **сформированных УУД.**  10 мин. | Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки. Контролирует технику безопасности, страховку, самостраховку.  Класс делится на 3 команды.  Эстафеты:  - Прыжки на правой ноге до конуса, обратно на левой.  - Прыжки на двух ногах до конуса, обратно бегом.  - Передача эстафетной палочки.  - Прыжки в полном приседе до конуса, обратно бегом.  - Прыжки в дину с места.  Ориентировать учащихся на согласованность действий  при выполнении эстафет. 2.  Вторая эстафета Пробежать 5—6 м, пролезть под планкой высотой 30—40 см, оббежать змейкой 4 стойки, вернуться. Если учащийся сбивает планку, то должен поставить ее на место и лишь потом продолжить движение.  Третья эстафета Пробежать спиной вперед до стоек, оббежать змейкой спиной вперед 4 стойки, оббежать конус, вернуться лицом вперед прыжками из глубокого приседа («лягушкой»), передать эстафету следующему. (Каждую эстафету провести по 2 раза.) | Выполняют  учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности.  Слушают, выполняют упражнение | ***Познавательные:***восстановить навык в выполнении плотной группировки. Закрепление техники выполнения ведения мяча по прямой правой и левой рукой.  ***Коммуникативные:***умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.  ***Регулятивные:***принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. |
| **VI. Рефлексия.**  **Итоги урока.**  3 мин. | Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока.  - Молодцы! Вы сегодня показали, что действительно очень подготовленный класс. На уроке была хорошая дисциплина.  Обобщить полученные на уроке сведения. Проводит беседу  по вопросам:  - Что мы сегодня повторяли?  /отвечают по поднятой руке/.  - У кого получился хороший прыжок с место, кто не удовлетворен?  Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся. | Выполняют игру.  Оценить процесс и результаты своей деятельности  Отвечают на вопросы.  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.  Осуществлять контроль и самоконтроль. | ***Коммуникативные:***умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности.  ***Регулятивные:***действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала***.***  ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его. |

**Самоанализ урока.** Самоанализ урока по физической культуре 7 класс.

Дата проведения: 06.05.2019 г.

Учитель: Ганина К.И.

Сегодняшний урок Совершенствование прыжка в длину с места второй в системе уроков по теме «Прыжки в длину с места» соответствует тематическому планированию.

Его – цель создать условия для организации и проведения совершенствования прыжка в длину с места.

**Задачи урока:**

**Образовательные задачи :**

1. Отработка умений и навыков техники прыжка в длину с места.

2. Закрепить понятия двигательных действий.

**Развивающие задачи:**

1. Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний.

2. Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.

**Воспитательные задачи**:

1. Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).
2. Развивать у обучающихся находчивость, сообразительность, инициативу, умение взаимодействовать в коллективе.

По типу урок отработки умений, он включал в себя организационный момент, мотивационно-целевой этап, актуализация знаний и опыта, процессуальный этап, рефлексивно-оценочный.

Планируемые образовательные результаты:

Предметные иметь представление об элементах техники прыжка в длину с места»;

- знать и применять в практической деятельности основные требования по ТБ при выполнении прыжка в длинну;

- уметь выполнять прыжок, правильно подбирая толчковую ногу;

- уметь выявлять ошибки в неверном выполнении прыжка, руководствуясь требованиями техники прыжка.

Метапредметные:

**Регулятивные:** делать выводы, обобщать, умение слушать, наблюдать за деятельностью других.

**Познавательные:** участие в диалоге, установление причинно-следственных связей, аналогий; представлять информацию в разных формах. Овладевают умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Коммуникативные:** умение рассуждать и высказывать свои мысли, участвовать в коллективном обсуждении.

Задавать и отвечать на вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.

**Личностные** определять общие для всех правила поведения;

- оценка полученных результатов обучающимися и учителем;

- устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом.

В процессе проведения процессуального этапа урока мною были использованы основные принципы организации деятельности:

* принцип опоры на индивидуальные особенности каждого ученика,
* принцип сознательности и активности,
* наглядности, доступности,
* принцип саморазвития,
* принцип целостности был применен при решении воспитательных задач, где поощрялись позитивные возможности каждого ученика,
* принцип гуманных отношений - доброжелательный тон, взаимопонимание, содействие ученику в разрешении поставленной задачи.

Урок проводился в 7 классе, согласно списочного состава, присутствовало 5 человек. Активность на уроке средняя.

Технологическая карта соответствует его рабочему плану и программным требованиям данного возраста.

Поставленные задачи старалась реализовать через деятельностный подход т.е. организовать обучение таким образом, чтобы включить всех учащихся в учебно-познавательную деятельность.

Чтобы решить цель урока, я подобрала формы работы с учащимися: фронтальная, индивидуальная.

Урок я начала с задания применяя прием «Корзина идей, понятий, имен». Это прием организации индивидуальной и групповой работы учащихся на начальной стадии урока, когда идет актуализация имеющегося у них опыта и знаний. Он позволяет выяснить все, что знают или думают ученики по обсуждаемой теме урока. Для успешной работы, я часто применяю такой прием в начале урока.

## Ребята самостоятельно определили тему урока. Ясно и четко объявили цели и задачи урока, сделан акцент на то, как поставленные задачи взаимосвязаны с изученным ранее материалом.

Обучающиеся были в спортивной форме.

Упражнения в ходьбе выполнялись поточным методом с использованием всей полезной площади спортивной площадки.

При переходе к процессуальному этапу урока были использованы дыхательные упражнения, которые способствовали восстановлению дыхания и одновременно решали немаловажную оздоровительную задачу, развитие дыхательной мускулатуры.

В течение всего урока была организована работа по формированию УУД;

Личностные – желание осваивать новые виды деятельности.

Регулятивные – делали выводы, слушали, наблюдали за деятельностью других.

Познавательные – представляли и осваивали информацию в разных формах.

Коммуникативные – вступали в диалог с учителем, одноклассниками, осуществлять совместную деятельность.

Стиль общения с учениками доверительный, построен на взаимном уважении. Обучающиеся между собой проявляли находчивость, умение взаимодействовать в группах.

При выполнении заданий прослеживается то, что обучающиеся получают удовлетворение в своих личностно-ориентированных потребностях, которые выражены в использовании полученных умений и навыков в пределах проведенного урока.

При организации обеспечения учебного занятия мною уделено внимание на:

* целостность использования форм организации занимающихся;
* целостность использования времени на занятии (объяснение, показ, выполнение упражнений, активный отдых);
* соблюдение техники безопасности.

При решении оздоровительной задачи было уделено внимание на функциональное состояние обучающихся, сочетание нагрузки с активным отдыхом, индивидуальной работы с каждым учеником по медицинским показаниям.

При решении воспитательной задачи я уделяла внимание на дисциплину, взаимодействие в коллективе при выполнении групповых упражнений. Старалась создать доверительную обстановку и развития такого качества, как уверенность в себе.

Индивидуальная работа прослеживается через планирование нагрузки, которая соответствует данному этапу подготовки. Осуществлению контроля по предупреждению и исправлению ошибок.

По окончанию процессуального этапа ребята провели самооценку прыжков в высоту. На листе ватмана, был изображен бассейн с дорожками, на которых пловцы отображают состояния учеников во время изучения темы (остался на старте, проплыл несколько метров, доплыл до середины дистанции, доплыл с уверенностью до финиша, установил личный рекорд). Участники отождествляют себя с одним из пловцов, ставя возле него условный знак.

На рефлексивно-оценочном этапе урока ребятам был предложен прием «Рюкзак». Провела выборочный устный опрос по теории, изученной на уроке.

Были заданы индивидуальные домашние задания.

## Мне удалось уложиться по времени. Мы успели выполнить все запланированные мною задания. Темп урока был средним.

## Вести урок было легко и приятно, так как дети проявляли желание отвечать, были внимательны. На уроке были использованы: проектор, карточка с индивидуальными заданиями для освобожденных детей, кроссворды, участие в олимпиаде.

## Цель урока можно считать достигнутой, план урока выполнен.

Благодаря разнообразию форм и методов построения уроков, у обучающихся повышается интерес к дальнейшим занятиям по легкой атлетике.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка  Упражнение | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетвори­тельно | Отлично | Хорошо | Удовлетвори­тельно |
| Прыжок в длину с места, см | 182 и больше | 181-145 | 144 и меньше | 195 и больше | 194-160 | 159 и меньше |