. **Технологическая карта по физической культуре для 1 курса.**

**Дата проведения:** 14.09.2019 г.

**Раздел программы:** ОФП. Легкая атлетика.

**Тема урока:** Закрепление техники тройного прыжка .Правила самоконтроля.

**Цель урока:** Совершенствование техники тройного прыжка, осуществлять правила самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

**Задачи урока:**

***предметные:***

* Совершенствовать технику тройного прыжка, сформировать навыки применения подводящих упражнений и самоконтроля.
* Совершенствовать умения выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с предметами.
* Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координационные способности.

***метапредметные:***

* Развивать умение контролировать свое самочувствие и давать оценку своим действиям.
* Демонстрировать знания из предметной области «биология» (анатомия человека).

***личностные:***

* Воспитывать нравственные, интеллектуальные, волевые качества.
* Формировать знания и умения выполнять дозированную нагрузку для сохранения своего здоровья.
* Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, силу воли, дружелюбие.

**Тип урока:** урок предметных ЗУН.

**Место проведения:** спортивный зал, учебный класс.

**Оборудование:** скамейки, скакалки, набивной мяч, конусы, проектор, компьютер, секундомер.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Вводно-подготовительная часть.**  **Цель:** обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установке.  **1.1. Организационный момент.**  **Задачи:**  1. Начальная организация обучающихся.  2. Создание целевой установки на уроке.  3. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности.  4. Регулирование эмоционального состояния, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия педагога и обучающихся.  5. Психологическая настройка на предстоящую работу. | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Организационный момент, сообщение темы урока, задачи урока. Просмотр видео: выполнение тройного прыжка с места, (беседа с учащимися, о выполнение техники прыжка, взаимосвязь с другими предметами (биология (анатомия), математика, физика). Теоретические сведения.  Переход из кабинета в спортивный зал.  Организация урока. | Просмотр видео. Ведут обсуждение по технике выполнения тройного прыжка. Формируют тему и цели урока.  Выполнение команд педагога. | 3-7мин | Обратить внимание обучающихся к готовности к уроку. При просмотре видео выделить правильное и точное выполнения техники тройного прыжка. Переход в спортивный зал осуществляется по команде преподавателя.  Внимательно слушать преподавателя.  . | **Коммуникативные УУД:**  Умение общаться со сверстниками. Слушать преподавателя.  **Познавательные УУД:**  - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека,  -основные группы мышц нижних конечностей человека, задействованных при выполнении прыжковых упражнений и техники тройного прыжка с места. |
| Организует построение, проверяет готовность обуючащихся к уроку (соответствующая форма одежды), напоминание темы урока, раскрывает содержание урока.  **Давайте сформулируем цели на урок?**  Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания в технике выполнения тройного прыжка с места, посредством выполнения упражнений ОФП. Измерение нагрузки через пульсометрию.  На первом этапе урока измерим ЧСС (вносятся педагогом в электронные таблицы). | Строятся в одну шеренгу. Внимательно слушают, задают вопросы. Проводить самоконтроль своему организму.  обучающиеся работают с самостоятельным измерением пульсометрии, ЧСС. | 2-3мин | Строевая стойка: пятки вместе, носки врозь, подбородок приподнят. | **Регулятивные УУД:**  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  -выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции. **Личностные УУД:**  -умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  -умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. |
|  |  |  |  |  |
| **1.2. Разминка.**  **Цель:** обеспечение мотивации и принятие обучающимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.  **Задачи:**  1. Всесторонняя подготовка организма обучающихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата).  2. Подготовка группы мышц нижнего пояса, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока.  3. Обеспечение решения специфических задач основной части урока:   * совершенствовать ЗУН в технике выполнения тройного прыжка с места; * совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений набивными мячами; * развивать физические качества: быстроту, прыгучесть, силовую выносливость, координационные способности; * формирование установки обучающихся на активную познавательную деятельность.   **Средства:**   * Строевые упражнения (построения, перестроения, повороты). * различного рода передвижения. * Специальные беговые и прыжковые упражнения. * Подготовительные упражнения - силовых качеств. * Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.   **Критерии результатов:** готовность обучающихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний, ЧСС. | | | | |
| **Деятельность преподавателя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует выполнение строевых упражнений (команд).  Разновидности ходьбы:  - на носках (пятках);  - перекатом с пятки на носок; | Выполняют команды. Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами. Бег в колонне, дистанция шага. | 1 мин. | Команды:  "становись!", "равняйсь!", "смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!" | **Регулятивные УУД:**  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции. |
| Разновидности прыжков и бега:  - лицом вперёд;  - «змейкой»;  - с высоким подниманием бедра;  - бег спиной вперёд.  -прыжки через конус:  - прыжки на право и левой ноге:  -прыжки в полном приседе.  Упражнение на восстановление дыхания.  Выбор помощника, проведение ОРУ обучающимся |  | 2 -3мин. | В ходьбе выполняются упражнения фронтально, беговые поочередно. Во время проведения упражнений следить за осанкой. Интервал дистанция 2шага. Помочь показом и рассказом | **Коммуникативные УУД:**  - формируем умение слушать и понимать других,  - умение работать в паре и группе. |
| Общеразвивающие упражнения с набивными мячами:  -и.п., наклоны головы влево-вправо:  - и.п.- о.с., руки с мячом опущены вниз. Поднимая руки вверх с мячом над головой, отводим ногу (поочередно правую-левую);  - и.п.-о.с., руки с мячом вытянуты вперёд; повороты вправо-влево;  - и.п.-о.с; руки с мячом опущены вниз, прседания, руки вперед;  - мяч за голову, наклоны туловища влево,  - прыжки на месте, на двух ногах, без набивного мяча;  - упражнение на дыхание.  Измерение ЧСС. | Выполняют ОРУ под счет. Следить за правильным выполнением  По окончании проведения разминки обучающимися проводят измерения ЧСС. Самоконтроль за физиологическим состоянием. | 4 -5мин. | Разминка выполняется фронтально. При выполнении упражнений обратить внимание на руки, спину, правильное выполнение упражнения. | **Познавательные УУД:**  - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.  Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умение обосновывать собственное. |
| **2. Основная часть.**  **Цель:** обеспечение активной учебной работы обучающихся для получения теоретических и практических знаний на основе учебной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича, "Физическая культура 10-11 классы" в процессе урока.  **Задачи:**  1. Совершенствовать ЗУН в технике тройного прыжка с места.  2. Совершенствовать ЗУН в осуществлении самоконтроля ЧСС.  3. Развивать физические качества: быстроту, прыгучесть, силовую выносливость, ловкость и координационные способности.  4. Воспитывать чувство товарищества, коллективизма.  **Средства:**   * различные виды подводящих упражнений для выполнения тройного прыжка. * разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение поставленных задач. * основные, подводящие и подготовительные упражнения общей и специальной физической подготовки.   **Критерии результативности:**   * активные действия обучающихся и овладения способами действий. * правильность и точность описания выполнения упражнения, умение выполнять тройной прыжок с места. | | | | |
| **Деятельность** преподавателя. | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Перестроение обучающихся на группы. Работа в группах по станциям с переходом:  1станция – прыжки через скакалку 1подход по 50 раз.  2станция – прыжки с подтягиванием ног (коленей) к груди 1подход по 10раз;  3 станция – выпрыгивания из седа на скамейке, толчком двух ног (вверх-вперёд) с приземлением на толчковую ногу, 8 раз. |  | 4-6 мин. | Обратить внимание на правильное выполнение упражнений, по ходу выполнения исправлять ошибки. | **Регулятивные УУД:**  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  - выполнять и контролировать свои действия согласно поставленным задачам.  **Коммуникативные УУД:**  - формируем умение слушать и понимать других,  - умение работать в паре и группе. |
| Построение. Расчёт на 1-2. Деление на две группы. Выполнение тройного прыжка с места.  Демонстрация контрольного выполнения тройного прыжка с места на оценку(выбор из учащихся).  Игра « Кто дальше».  Класс делится на 4-5 команд, в каждой команде выбирается командир, который будет фиксировать результат. По команде учителя первые подходят к линии и выполняют прыжок, а водящий фиксирует, второй подходит, где фиксирован результат первого и выполняет прыжок и.т.д. пока вся команда выполнит прыжок. Побеждает команда, которая дальше прыгнула (командный результат).  Измерение ЧСС. | Отрабатывают технику выполнение тройного прыжка с места.  Слушают правила игры, выполняют задание по команде. | 10--15 мин. | Следить за техникой исполнения  Обратить внимание на соблюдение мер безопасности выполнения прыжка. По ходу выполнения исправлять ошибки.  Проанализировать, определение лучших результатов. Подвести итоги. | **Коммуникативные УУД:**  - обсудить ход предстоящей работы. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении упражнений как со сверстниками при работе в группах, так и преподавателя.  **Личностные УУД**:  - внесение и осознание обучающимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению  **Познавательные УУД:**  - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. |
| **3. Заключительная часть.**  **Цель:** приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.  **Задачи:**  1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц.  2 постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности).  3. Снижение активности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы.  4. Подведение итогов учебной деятельности, с оценкой и самооценкой результатов деятельности обучающихся.  5. Организованное завершение занятия.  **Средства:**   * Строевые упражнения. * Упражнения на расслабление мышц. | | | | |
| **Деятельность преподавателя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует построение обучающихся. | Строятся в одну шеренгу. | 30 сек. |  |  |
| Проверка ЧСС. | Проверка ЧСС. | 30 сек. |  |  |
|  | Выполнение упражнений на восстановление дыхания:  1-руки вверх вдох;  2-опуститься-выдох. вернуться в и.п. | 1 мин. | Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания | **Познавательные УУД:**  - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий. |
| Организация повторного измерения ЧСС. | Проверка ЧСС. | 30 сек. |  |  |
| **Рефлексия.**  Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось?  Необходимо ли нам на уроках физической культуры измерение ЧСС для самоконтроля своего физического состояния?  Оцените свою работу на уроке, через анализ электронные графики пульсометрии.  Подведение итогов урока, оценивание работы группы в целом (над чем ещё необходимо работать). | обучающиеся анализируют свою работу. | 2 мин. | Отметить лучших ребят | **ЛичностныеУУД:**  - формирование познавательных интересов, учебных мотивов.  **Коммуникативные УУД**:  - учет разных мнений и умение обосновывать собственное. |
| **Домашнее задание:** выполнить прыжковые упражнения (прыжки через скакалку);  Теоретические сведения по учебнику В.И.Ляха: стр.33, &8; стр.252, таблица 2. |  |  |  |  |
| **Благодарит обучающихся за урок.** | Организованно покидают спортивный зал. |  |  |  |