

Технологическая карта урока физической культуры

1 класс, учитель Бобровская Татьяна Юрьевна

Тема урока: Легкая атлетика. Прыжок в длину с места Класс 1 класс

Тип урока: урок «открытия» нового знания

Цели-результаты урока:

<i>Предметные:</i>	<i>Метапредметные</i>
<p>- называть последовательность действий при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- определять и выполнять этапы техники прыжка в длину с места: исходное положение, отталкивание, полёт, приземление;</p>	<p>- воспроизводить название разучиваемого физического упражнения «прыжок в длину с места», его исходное положение и этапы техники выполнения (подготовка или и.п., отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>- обсуждать правила поведения в путешествии;</p> <p>- обосновывать объективность определения ошибок при выполнении прыжка в длину с места.</p>

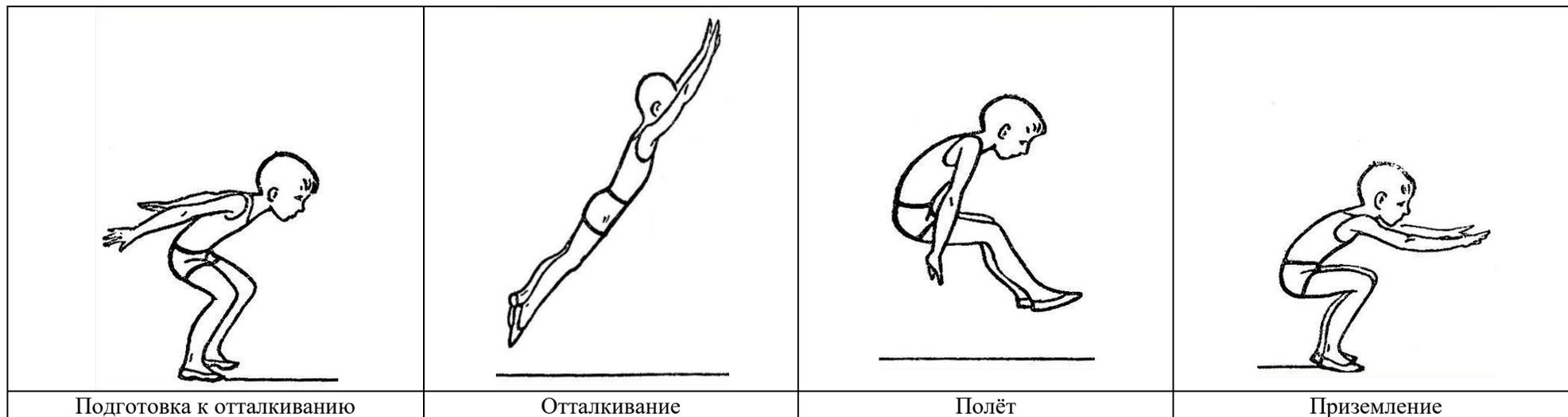
Ход урока

<i>Этапы урока</i>	<i>Деятельность учителя</i>	<i>Деятельность учащихся</i>	<i>Предполагаемые результаты учебной деятельности</i>
<p>Мотивационный этап (3 – 5 мин)</p>	<p>1. Строевые упражнения на месте, приветствие. Скажите, с какими видами передвижения человека мы познакомились на предыдущих уроках?</p> <p>2. А какие физические качества помогают человеку ходить, бегать?</p> <p>3. Ребята, сегодня мы с вами туристы и отправляемся в поход. Во время пути нам предстоит использовать разные способы передвижения. Идти придется</p>	<p>1. Учащиеся выполняют строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»; приветствие. Учащиеся называют способы передвижения человека: ходьба, бег.</p> <p>2. Учащиеся перечисляют физические качества: быстрота, сила, выносливость, координация...</p> <p>3. Учащиеся называют свои варианты ответов: <i>прыжки</i>.</p>	<p>Определена цель деятельности учащихся на урок: Выполнять новый способ передвижения – прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжок – это быстрое перемещение тела после отталкивания от точки опоры.</p>

	<p>по извилистой неровной дорожке с различными препятствиями. Какие еще способы передвижения (помимо ходьбы и бега) нам могут пригодиться сегодня в путешествии? Как вы думаете?</p> <p>4.А для выполнения прыжка, какие физические качества понадобятся?</p> <p>И так, отправляемся в путешествиена «прыг – скок площадку»!</p>	<p>4. Сила, чтобы сильнее отталкиваться</p>	
<p>Этап планирования и организации деятельности (25 – 29 мин)</p>	<p>1. Чтобы было веселее путешествовать выполните несколько упражнений, для поднятия настроения. С чего мы должны начать свое путешествие? Бег и ходьба с заданиями, ОРУ</p> <p>2. В любом путешествии есть препятствия, и вам сегодня предстоит преодолеть препятствия - «ручеек», «ямку». Каким способом вы будете его перепрыгивать? Предлагайте!</p> <p>3. А я хочу предложить вам свой способ перепрыгивания с одновременным отталкиванием двумя ногами вместе и одновременным приземлением на обе ноги. Возможно, лучше всего сначала поставить стопы врозь носками вовнутрь, тогда отталкиваться будем всеми пятью пальцами стоп. Выполняя задание, не забудьте, что ноги работают вместе,</p>	<p>1. <i>Улыбнулись друг другу; выполнили рукопожатие с соседом справа и слева.</i></p> <p>Учащиеся отвечают: с <i>разминки</i> . Класс выполняет ходьбу и бег с заданиями (<i>в колонне по одному</i>), ОРУ (<i>перестроение в 3 шеренги</i>).</p> <p>2. Учащиеся предлагают и показывают свои варианты выполнения</p> <p>3. Смотрят выполнение учителя.</p>	<p>Называть последовательность действий при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Определять этапы техники прыжка в длину с места: 1 ПОДГОТОВКА К</p>

	<p>дружно.</p> <p>4.а. Посмотрите, что изображено на рисунке?</p> <p>б. Давайте определим, что сначала должен сделать спортсмен, чтобы выполнить прыжок?</p> <p>в. После приготовления, что нужно выполнить, что прыгнуть?</p> <p>г. После отталкивания что следует?</p> <p>д. Чем спортсмен закончит прыжок в длину с места?</p> <p>Мальчики постройтесь в шеренгу вдоль боковой линии, у окна, а девочки вдоль стены.</p> <p>Я приветствую сегодня на нашей «прыг – скок» площадке команду девочек и команду мальчиков. Команда, которую я назову, будет выполнять задание, а спортсмены второй команды наблюдают и находят ошибки и наоборот.</p> <p>5.Чтобы лучше подготовиться к прыжку в длину с места, выполним имитацию.</p> <p>Повторить 2 – 3 раза.</p> <p>6. Выполним следующий этап отталкивание.</p> <p>Повторить 2 – 3 раза.</p> <p>7. Попробуем выполнить «полёт».</p> <p>Повторить 2 – 3 раза.</p> <p>8. Выполняем следующий этап, который называется...</p> <p>9. Продолжаем наше путешествие, нам</p>	<p>4. Учащиеся отвечают на вопрос учителя: а. <i>прыжок</i>;</p> <p>б. <i>приготовиться</i>;</p> <p>в. выполнить <i>отталкивание</i>;</p> <p>г. прыгнуть или выполнить <i>полёт</i>;</p> <p>д.<i>приземлением</i>.</p> <p>перестраиваются в 2 шеренги вдоль боковых линий зала (команда девочек и команда мальчиков).</p> <p>5. Учащиеся выполняют имитацию «<u>подготовки к отталкиванию</u>».</p> <p>6.Учащиеся выполняют имитацию «<u>отталкивания</u>».</p> <p>7. Учащиеся выполняют имитацию «<u>полёта</u>».</p>	<p>ОТТАЛКИВАНИЮ.</p> <p>и.п. – стопы врозь, носками вовнутрь; ноги согнуты в коленях; руки отведены назад; туловище подать вперед. Руки вверх, потянуться за руками, на носки, прогнуться в спине. Вернуться в И.П.</p> <p>2.ОТТАЛКИВАНИЕ</p> <p>Тазобедренный сустав выпрямляется, руки резко выбросить вперед, завершается отталкивание разгибание коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.</p> <p>3. ПОЛЁТ</p> <p>После отталкивания тело спортсмена выпрямляется, колени подтягиваются к груди, в завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.</p> <p>4. ПРИЗЕМЛЕНИЕ.</p> <p>Когда стопы касаются земли, руки нужно вынести вперед для сохранения равновесия, ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись прыгун выпрямляется и уходит из сектора прыжка. При приземление необходима четкая координация движений, чтобы</p>
--	--	--	---

	<p>необходимо преодолеть все препятствия: перепрыгнуть через «ямку», «кочку» и ручейки (в прыжке достать повешенный листок бумаги двумя руками).</p>	<p>8. Учащиеся отвечают «<i>приземление</i>» и выполняют вместе с учителем. 9. Учащиеся выполняют поворот «Напра – во!» и в колонне по одному преодолевают предложенную полосу препятствий (перепрыгивают «<i>ямку</i>», «<i>кочку</i>» отталкиваясь и приземляясь чётко по ориентирам и «<i>ручейки</i>» в прыжке достать повешенный листок бумаги двумя руками).</p>	<p>не упасть назад и не испортить достигнутый результат прыжка</p> <p>демонстрировать физические качества в игровой деятельности.</p>
<p>Рефлексивный этап (3 – 5 мин)</p>	<p>1. С каким способом передвижения сегодня вы познакомились? 2. Из каких этапов состоит прыжок в длину с места? 3. Что получилось или не получилось? Почему? 6. Составьте схему прыжка в длину с места при помощи предложенных картинок (если останется время). 7. Какой прыжок вы сегодня разучили?</p>	<p>1-4. Учащиеся дают ответы на вопросы учителя, указывая на допущенные ошибки.</p> <p>6. Учащиеся составляют схему прыжка из элементов техники.</p> <p>7. Учащиеся отвечают: «Прыжок в длину с места».</p>	<p>воспроизводить название разучиваемого физического упражнения «прыжок в длину с места», его исходное положение и этапы техники выполнения (подготовка или и.п., отталкивание, полёт, приземление)</p>



Прыжок в длину с места

