



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Лицей №76 имени В.Н.Полякова»**

445057, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, пр-т Степана Разина, 78.  
Телефон/факс (8482) 34 10 07, e-mail: school76@edu.tgl.ru

**План-конспект**

**открытого урока по физической культуре в 5 классе**

**Тема: "Прыжок в длину с разбега (оттапливание)"**

**Программа:**

Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И.Лях, А.А. Зданевич - М. Просвещение, 2018г.

**Учебник:**

Физическая культура 5-6-7 классов / В.И. Лях- М. Просвещение, 2014г.

**Учитель:** Джангавадзе Георгий Георгиевич

**Заместитель директора по УВР:**

/О.Н.Газизова/

2020г.

Дата проведения	01 октября 2020 <sup>г</sup> год
Тема	«Прыжок в длину с разбега (отталкивание)»
Раздел программы	Легкая атлетика
Класс	5 «А»
Место проведения:	МБУ «Лицей № 76» г.о. Тольятти, спортивная площадка
Уровень	школьный
Тип урока	Образовательно-обучающей направленности, закрепление
Форма организации	Ф - фронтальная, И – индивидуальная, П – парная, Г – групповая
СОГ	Здоровьесберегающая, здоровьесформирующая; ИКТ-технологии; технология обучения в сотрудничестве; дифференцированное обучение. Технология физического воспитания школьников с направленным развитием двигательных способностей.
Цель	Формирование у обучающихся осознанного выполнения отталкивания при прыжках в длину с разбега.
	<b>Образовательные:</b> 1. Обучающие: Обучить постановке толчковой ноги на планку и отталкиванию. 2. Развивающие: Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. <b>Воспитательные:</b> Воспитывать целеустремленность, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели <b>Оздоровительные:</b> Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, СС и дыхательной систем. Закаливание.
Задачи	<b>Личностные:</b> воспитание дисциплинированности, умение добросовестно выполнять учебное задание. <b>Регулятивные:</b> умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности <b>Коммуникативные:</b> умение увидеть ошибки других учащихся и подсказать пути их исправления; – умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения <b>Познавательные:</b> понимать значение выполняемых действий, умение соотносить реальный
Формируемые УУД	

	результат с нормой посредством самооценивания.
	Предметные: <i>Знать</i> : сопоставлять изученный материал с возможностью его применения в игровой и повседневной деятельности <i>Уметь</i> : работать в группе, анализировать, сравнивать выполнение товарища с эталоном, дать характеристику собственному выполнению упражнения. Личностные:
	Межпредметные: сопоставлять изученный материал с возможностью его применения в игровой и повседневной деятельности.
Основные понятия	Опорные: разбег, толчок, приземление. Новые: опорная нога.
Межпредметные связи	Математика, история
Инвентарь и оборудование	прыжковая яма с дорожкой разбега и планкой для оттачивания, лопата, грабли, резиновая лента на стойках, флажок, свисток
ЭОР/ЦОР	<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="http://www.libsid.ru/legka-a-atletika/metodika-obucheniya-tekhnike-legkoatleticheskikh-vidov-sporta/metodika-obucheniya-tekhnike-rizhkov-v-dlinu-s-gazbeга">1. <u>http://www.libsid.ru/legka-a-atletika/metodika-obucheniya-tekhnike-legkoatleticheskikh-vidov-sporta/metodika-obucheniya-tekhnike-rizhkov-v-dlinu-s-gazbeга</u> (методика обучения прыжков в длину с разбега);</a></li> <li><a href="http://www.gto-potpu.ru/rjuzhki-v-dlinu-s-gazbeга/">2. <u>http://www.gto-potpu.ru/rjuzhki-v-dlinu-s-gazbeга/</u> (ГТО-нормы «Прыжки в длину с разбега»);</a></li> <li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qT435OWqXu4">3. <u>https://www.youtube.com/watch?v=qT435OWqXu4</u> (ГТО-прыжки в длину с разбега).</a></li> </ol>

## Технологическая карта

Этапы урока	Содержание учебного материала	Организационно – методические указания	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Формируемые УУД
Вводно-подготовительная часть (10 минут)	<p>1. Построение в шеренгу, приветствие, сообщение задач урока.</p> <p>2. Вспомнить о видах, входящих в легкую атлетику.</p> <p>3. Обсудить, какими качествами должны обладать легкоатлеты «прыгуньи», «бегуньи», «метатели», «многоборцы».</p>	<p>- Обратить внимание на внешний вид учащихся, умение находить свое место в шеренге.</p> <p>- <u>Напомнить о необходимости соблюдения правил техники безопасности.</u></p>	<p>- Постановка проблемы.</p> <p>- Определение критериев оценивания, взаимооценивания и самооценивания.</p>	<p>Активное участие в диалоге с преподавателем.</p>	<p>П - осознание смысла предстоящей деятельности;</p> <p>установление причинно-следственных связей</p> <p>Р - прогнозирование</p> <p>К - Умение участвовать в диалоге по заданной теме</p>
	<p>2. Повороты на месте «направо», «налево».</p> <p>3. Обычная ходьба, ходьба с изменением направления.</p> <p>4. Беговые упражнения.</p> <p>5. Прыжковые упражнения</p> <p>4. ОРУ в движении:</p>	<p>Спина прямая, руки прижаты к туловищу.</p> <p><u>Дистанция 1,5-2 м</u></p> <p><u>Для учащихся подготовительной мед.гр. по ФК - индивидуальное дозирование.</u></p>	<p>Подача команд</p> <p>Организация проведения комплекса ОРУ</p> <p>Организация самостоятельной работы учащихся.</p>	<p>Четкое выполнение команд</p> <p>Выполнение ходьбы, бега и прыжковых упражнений, ОРУ в движении.</p>	<p>Л- воспитание дисциплинированности</p> <p>Р - осуществлять контроль своих действий.</p> <p>К - Умение работать в группе.</p> <p>П - понимать значение выполняемых действий.</p>

Этапы урока	Содержание учебного материала	Организационно – методические указания	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Формируемые УУД
Основная часть (28-30 мин)	- прыжки с 5-8 шагов разбега с выталкиванием под углом 45 градусов через резиновую ленту и без нее	Обратить внимание на согласованную работу рук и ног. <i>Для учащихся подготовительной мед.гр. по ФК - индивидуальное дозирование.</i>	- рассказать и показать учащимся правильное выполнение техники разбега в прыжках в длину с разбега (применение ИКТ) - организовать выполнение выталкивания через препятствие (резиновая лента)	Внимательно слушают и воспринимают информацию учителя. Задают вопросы Выполняют прыжки. Анализируют. Сравнивают выполнение говарипса с эталоном. Дают характеристику собственному выполнению отталкивания (получается, не получается, почему?)	Р - осуществлять пошаговый контроль своих действий. К - Умение работать в группе. П - понимать значение выполняемых действий.

Этапы урока	Содержание учебного материала	Организационно – методические указания	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Формируемые УУД
	<p>- комплекс прыжковых упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. прыжки на правой</li> <li>2. прыжки на левой.</li> <li>3. прыжки с двух на две</li> <li>4. прыжки чередуя с толчковой на толчковую, с толчковой на маховую.</li> <li>5. прыжки из полного приседа.</li> </ol> <p>Подвижные игры и эстафеты с использованием прыжковых упражнений</p>	<p><u>Колени согнуты. Туловище слегка наклонено вперед. Согласованное движение рук. Мягкое приземление на переднюю часть стопы.</u></p> <p><u>Для учащихся подготовительной мед. гр. по ФК - индивидуальное дозирование.</u></p>	<p>- Продолжает обсуждение проблемы: <u>Почему нужно укреплять опорно-двигательный аппарат? Какие знаете упражнения для увеличения силы мышц ног?</u></p> <p>- Активизирует и направляет работу учащихся, корректирует ответы учащихся (по мере необходимости), обобщает их. Контролирует выполнение учащимися комплекса прыжковых упражнений</p>	<p>Выполняют комплекс прыжковых упражнений: Участвуют в диалоге. Сопоставляют изученный материал с возможностью его применения в игровой и повседневной деятельности.</p>	<p>Р - Умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности ;</p> <p>- определение целей своей деятельности</p> <p>Л - Умение добросовестно выполнять учебное задание</p> <p>П - Умение соотносить реальный результат с нормой посредством самооценки;</p> <p>- умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p> <p>К - Умение увидеть ошибки других учащихся и подсказать пути их исправления;</p> <p>- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения</p>

Этапы урока	Содержание учебного материала	Организационно – методические указания	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Формируемые УУД
Заключительная часть/ рефлексия (5-7 мин)	<p><u>Упражнения на восстановление дыхания.</u> <u>Упражнения для развития гибкости.</u></p> <p>Упражнения на внимание.</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Оценивание.</p> <p>Домашнее задание.</p> <p>Организованный выход.</p>	<p>В ходьбе.</p> <p>Нога на опоре.</p> <p>Наклоны.</p> <p>Отметить наиболее распространенные ошибки.</p> <p>Оценивание с учетом индивидуальных возможностей и индивидуальных достижений.</p>	<p>Анализирует работу учащихся на уроке.</p> <p>Отмечает положительные результаты учащихся.</p> <p>Рефлексия:</p> <p>Что понравилось? Что запомнилось? При выполнении каких упражнений испытывали трудности, на ваш взгляд, почему? Дает домашнее задание (в соответствии с проблемой): придумать свои упражнения, задания, игры, где необходимо правильное техническое выполнение оттапливания.</p>	<p>Обсуждение результатов учебной деятельности с другими учащимися и учителем</p>	<p>Р - Умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности ;</p> <p>П - Умение соотносить реальный результат с нормой посредством самооценки;</p> <p>- умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p> <p>К - Умение увидеть ошибки других учащихся и подсказать пути их исправления;</p> <p>- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения</p>