**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 657**

**Приморского района Санкт-Петербурга**

План-конспект урока по физической культуре.

для учащихся 12А класса.

**Тема:** Легкая атлетика. Прыжки в длину с места

**Учитель:**  Уфимцев Илья Геннадьевич

**Время:** 40 минут

**Технология:** коллективная и индивидуальная деятельность

**Место:** спортивный зал

**Инвентарь:** фишки, мел

**Цель урока:**

Для учителя: создание условий для совершенствования техники прыжка в длину с места

Для ученика: усвоить технику прыжка в длину с места

**Основные задачи урока:**

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе, развивать мотивы и интересы

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений

Предметные результаты:

- понимание роли и значения ФК в формировании личностных качеств, в активном включении в ЗОЖ, укреплении и сохранении индивидуального здоровья

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности.

**Санкт-Петербург**

**2022**

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Формы со взаимодействия | Универсальные учебные действия | Виды контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. **Организационный момент урока**
 | Эмоциональная, психологическая, мотивационная подготовка учащихся к обучению изучаемого материала. | Проводить построение учащихся в одну шеренгу, проверять готовность к уроку озвучивать тему и цель урока. | Выполняют построение на спортивной площадке. Слушают и обсуждают тему урока, отвечают на вопросы | Фронтальная | **Личностные:** понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учится; правильно идентифицируют себя с позицией школьника | Устный опрос |
| 1. **Актуализация знаний**
 | Выполнить строевые команды.Выполнить ходьбу с заданиемВыполнить бег с заданиями:Упражнения на месте: | Дает команды: «направо!», «налево в обход шагом марш!»Формирует задания: Дает команду: «бегом марш!» Формирует задания: Дает команду: «шагом марш!»Проводит разминку на месте формирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения | Выполняют командыИдут по периметру площадки, выполняют заданиеВыполняют бег Соблюдая дистанцию переходят на ходьбу.Выполняют задания на месте | Фронтальнаяфронтальная | **Личностные:** активно включаются в общение и взаимодействие с сверстниками; проявляют дисциплинированность трудолюбие, упорство достижение поставленных целей. Регулятивные: умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнении; осуществляют по шаговый контроль своих действий | Выполнения действий по инструкции.Осуществления самоконтроля по образцу. |
| 1. **Изучение нового материала**
 | - маховые движения свободной ногой из и.п., стоя боком на толчковой - Имитации на месте постановки ноги с передней части стопы- подскоки- из положения стоя толчковая нога впереди на всей стопе, маховая нога отставлена назад на 30 – 40 см, руки опущены. Вынести согнутую в колене маховую ногу вперед – вверх, поднимаясь на толчковой ноге, руку одноименную толчковой ноге, поднять (согнутой в локтевом суставе) вперед – вверх, другую отвести назад (имитация отталкивания)- прыжки в длину с места, возможно больше выбрасывая ноги вперед | Формирует задание осуществляет индивидуальный контрольПоказывает как выполняется, объясняет.Осуществляет индивидуальный контроль  | Выполняют на месте имитационные упражнения Выполняют упражнения целиком | ФронтальнаяИндивидуальная | **Коммуникативные:** умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушают друг друга  | Осуществления самоконтроля. |
| 1. **Первичное осмысление и закрепление**
 | - прыжки в длину с места с приземлением на две ноги по 3 попытки | Показывает и объясняет технику  | Начинают прыгать  | Индивидуальная  | **Регулятивные:** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений  | Выполнение действий по инструкции |
| 1. **Итоги урока. Рефлексия**
 | Обобщить полученные на уроке сведения. | Задает вопросы:- получилось ли выполнить технику прыжка в длину с места? | Определяют свое эмоциональное состояние на урокеОтвечают на вопрос | фронтальная | **Личностные:** понимают значение знаний для человека и принимают его.**Регулятивные:** прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала | Оценивание учащихся за работу на уроке  |

Приложение №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | ОМУ |
| **Упражнения в ходьбе:**1. ходьба на носках, руки в стороны2.ходьба на пятках, руки вверх4. перекаты с пятки на носок, круговые движения в плечевом суставе5. полным приседом6. наклоны туловища на каждый шаг7.выпады на каждый шаг | Все упражнения по 0,5 круга | Следить за правильностью выполнения упражненийДержим руки впередНоги не сгибаем, соблюдаем дистанциюРуки на пояс, спина прямая, соблюдаем дистанцию |
| **Упражнения в беге:**1.Приставными шагами левым, правым боком2. С высоким подниманием бедра 3. С Захлестыванием голени назад4.Скрестными шагами левым, правым боком5. Махи ногами в сторону, вперед6. Бег зигзагом  | 0,5 круг0,5 круг0,5 круг0,5 круг0,5 круг2 раза | Следить за правильностью выполнения упражненийС быстрой амплитудой движенияСледить за правильностью выполнения упражненийСледить за правильностью выполнения упражнений |
| **Упражнения на месте:**Наклоны головы вперед, назад1. Рывки руками, руки перед грудью согнуты
2. Рывки руками, правая рука вверх, левая внизу
3. Наклоны туловища в стороны
4. Наклоны туловища вперед, назад
5. Повороты туловища в стороны
6. Сидя наклоны вперед
7. Сед барьериста
 | По 8- 12 раз | Следить за правильностью выполнения упражнений |

