**Дата:** 20.04.2024г.

**Учитель лицея:** Герасимов О.С.

**Класс:** 9

**Кабинет:** Спортивный зал

**Школа:** ХСФЛ

Технологическая карта урока

Тема: От движения к мышлению

(Прыжки через нарты)

|  |  |
| --- | --- |
| **Цели деятельности учителя** | Содействовать развитию выносливости и скоростных способностей. |
| **Тип урока** | Изучения нового материала |
| **Планируемые образовательные результаты** | *Планируемые личностные результаты:*  Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях  *Планируемые предметные результаты:*  Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей; Совершенствовать строевые упражнения и закреплять понятия двигательных действий; получат возможность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстниками при выполнение учебных заданий, соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале.  *Планируемые метапредметные результаты:*  Познавательные- оценивают свои достижения  Коммуникативные- овладевают диалогической формой речи, умение вступать в речевое общение  Регулятивные- овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. |
| **Методы и формы обучения** | Частично-поисковый: индивидуальная, фронтальная |
| **Образовательные ресурсы** | Проектор, компьютер, нарты, мячи. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формы взаимодействия** | **Универсальные учебные действия** | **Виды контроля** | **Дозировка** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Организационный момент | Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к освоению изучаемого материала | Проводит построение в шеренгу. Команда: «в одну шеренгу становись!» Проверяет готовность учащихся к уроку. Сегодня на уроке мы будем развивать двигательные качества.  Метод. указания. Обратить внимание на внешний вид учащихся. | Выполняют построение.Слушают цели и задачи урока. | фронтальная | **Личностные:** понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицируют себя с позицией школьника. | Устный ответ. | 1 мин |
| Актуализация знаний | Выполнить строевые организующие команды. Разминка при ходьбе по залу.  Упражнения для восстановления дыхания.  Организовать учащихся для выполнения О Р У  Выполнение ОРУ на месте | Дает команды:  Класс, «равняйсь!». (пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища, голова повернута в сторону направляющего)  «Смир-но!»  Повороты на месте  «Напра-во!», «Нале-во!», «в обход налево шагом марш!»,  «бегом марш!»  «шагом марш!»  Восстанавливаем дыхание. Ходьба 1-2 руки вверх- вдох; 3-4 руки вниз – выдох.  Формулирует задание, дает команды на выполнение упражнений, контролирует выполнение заданий.  Метод. Указания: Дистанция два шага.  **ОРУ на месте.**  Дает команды и пед. показ каждого упражнения.  **Специальные упражнения**   1. По команде класс бежит до линии середины зала 2. Из положения сидя класс бежит до линии 3. Из положения лежа класс бежит до линии | Выполняют команды.  После бега переходят на ходьбу  Выполняют упражнения | Фронтальная  Фронтальная | **Личностные:** Умение проявлять дисциплинированность и внимание, понимают значение знаний для человека и понимают его  **Регулятивные:** Умение различать и выполнять команды, правильно выполнять двигательные действия.  Умение самому давать оценку двигательным действиям.  Действуют с учетом выделенных учителем ориентиров;  Адекватно воспринимают оценку учителя | Выполнение действий по инструкции  Выполнение действий по инструкции  Выполнение действий по инструкции | 12-15 мин  4 круга  По пол круга на каждое упражнение  1-2 раза |
| Изучение нового материала  Итоги урока. Рефлексия. | Прыжки через нарты | Учитель сообщает тему урока, создает эмоциональный настрой, осуществляет индивидуальный контроль, формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, контролирует выполнение.   1. Напоминает технику безопасности при выполнении прыжка через нарты 2. Объясняет технику выполнения прыжка   По залу….в колонну-шеренгу  Построение в шеренгу. «в одну шеренгу становись!»  Оценивание работы учащихся  -вам понравился урок?  -до свидания | Просмотр видеоролика  Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке | Фронтальная  Фронтальная | **Предметные:** умение получить информацию о технике высокого старта и применить знания на практике  **Личностные:** проявление поддержки и уважения друг к другу во время выполнения упражнений  **Регулятивные:** развитие адекватного понимания информации устного сообщения; умение объективно оценивать результаты собственного и коллективного выполнения задания, умения контролировать свои эмоции  **Коммуникативные:** формирование толерантного отношения к сверстникам; умения сотрудничать в группе, совместно выполнять задания | Выполнение действий по инструкции  Выполнение действий по инструкции  Оценивание учащихся за работу на уроке. | 20-25мин  2 мин |

***Упражнения в ходьбе:***

Ходьба на носках руки в верх

Ходьба на пятках  руки за голову

Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе.

 Ходьба на внутренней стороне ступни,  руки на поясе.

***Упражнения в беге и прыжках:***

Приставными шагами левым боком.

Приставными шагами правым боком.

Прыжки на правой и левой ноге.

Прыжки на двух ногах.

***Упражнения на восстановление дыхания.***

Ходьба 1-2 руки вверх – вдох; 3-4 руки вниз – выдох.

 ученики поднимают  руки через стороны вверх, делая глубокий вдох; опуская руки и скрестив их внизу, короткий выдох

1. И.п. – О.С.,   
      1-поворот головы вправо  
      2- И.П.  
      3-поворот головы влево  
      4-И.п.

Повторить упражнение 4 раза. Выполнять в медленном темпе.

1. 1.И.п. –стойка руки на пояс

 1 – наклон головы вправо

2-и.п.

3 – наклон головы влево

4 – и.п.

Упражнение повторить 4 раза. Выполнять в медленном темпе.

3. И.п.-ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1-4- поочередные круговые движения согнутыми руками вперед;

5-8- то же назад. Повторить 4 раза

4. И.п.-стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-поворот туловища направо;

2-и.п.;

3-4 то же в другую сторону.

Повторить 4раза

5. И.П- широкая ст. ноги врозь руки вверх

1-наклон к правой ноге

2-наклон вперед

3-наклон к левой ноге

4- И.П.

6.И.п.-о.с.

1-4 круговые движения тазом в левую сторону;

5-8- то же в другую сторону.

Повторить 6 раз

7. И.п. – о.с.

Прыжки на правой ноге.

Прыжки на левой ноге.