



Департамент  
образования  
Администрации города

Екатеринбургский



Рабочая тетрадь участника  
единого методического дня  
учителей физической культуры  
«Реализация ФГОС на уроках физической  
культуры»

28 февраля 2024 г.

## ПРОГРАММА

| ВРЕМЯ   | СОБЫТИЕ  |  |
|---|--|--|
| <b>14.30-15.00</b>                            | Регистрация участников, приветствие участников   |  |
| <b>15.00 -15.30</b><br><b>АКТОВЫЙ ЗАЛ</b>     | Питч-сессия<br>«Оценивание достижения результатов ФГОС на уроках физической культуры»<br><br>Кузьмина Лариса Валерьевна,<br>Начальник методического отдела МБУ ИМЦ<br>«Екатеринбургский Дом Учителя» |  |
| <b>15:40 – 17:40</b><br><b>СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ</b> | Открытые уроки   |  |
| <b>15.40-16.20</b>                            | Тришкин Василий Владимирович<br>учитель физической культуры<br>МБОУ ГИМНАЗИЯ № 5   | 2 класс<br>Тема урока «Развитие основных физических качеств средствами подвижных игр.»   |
| <b>16.20-17.00</b>                            | Кабакова Светлана Владимировна<br>учитель физической культуры<br>МАОУ СОШ № 52   | Гимнастика<br>7 класс<br>Тема урока «Двигательные действия как основа технической подготовки. Техника прыжков через скакалку.»               |
| <b>17.00-17.40</b>                            | Смирнова Наталья Львовна<br>учитель физической культуры<br>МАОУ СОШ № 121  | Легкая атлетика<br>10 класс<br>Тема урока «Совершенствование отдельных элементов техники прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"» |

## Питч-сессия

### «Оценивание достижения результатов ФГОС на уроках физической культуры»

Кузьмина Лариса Валерьевна,  
начальник методического отдела МБУ ИМЦ «Екатеринбургский Дом Учителя»

#### Ролик “Современный урок”



#### Этапы урока (по Муштавинской И.В.)

|  |  |
|--|--|
| <p><i>Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным.</i><br/>Сенека</p>  | <p><b>АКТИВНОЕ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ</b><br/>смыслообразующий, мотивационно- целевой этап. Учитель создает учебную и образовательную ситуацию, осуществляет постановку учебной задачи. Ученик демонстрирует понимание учебной задачи, осуществляет целеполагание</p>   |
| <p><i>Настоящие знания мы получаем, когда ищем ответ на вопрос, а не когда узнаем сам ответ.</i><br/>Ллойд Александер</p> <p><i>Я слышу - я забываю.<br/>Я вижу - я запоминаю.<br/>Я делаю - я понимаю.</i><br/>Конфуций</p> | <p><b>ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b><br/>операционно-деятельностный этап урока. Общим выступает то, что учитель создает условия для решения учеником учебной задачи, организует процесс познания, коммуникации, обнаруживает затруднения, осуществляет помощь и поддержку различными средствами. Ученик демонстрирует решение учебной задачи, развитие способов понимания и коммуникации как способов познания.</p> |
| <p><i>Кто не видит конечной цели - очень удивляется, придя не туда.</i> Марк Твен</p>  | <p><b>КРИТЕРИАЛЬНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ</b><br/>оценочный этап урока, на котором учитель развивает умения оценивать свою работу обучающимися, на основе понятных для ребят критериев оценивания, а ученик демонстрирует умения оценивания результатов учебно-познавательной деятельности.</p>   |
| <p><i>Чем больше человек знает о том, что уже сделано, тем больше в его силах понять, что нужно делать дальше.</i><br/>Б. Дизраэли.</p>  | <p><b>РЕФЛЕКСИЯ</b><br/>рефлексивный этап урока как организация обратной связи ученик-учитель, учитель-ученик, ученик-ученик</p>   |

## ФГОС:

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы должна:

- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения программы, позволяющий осуществлять оценку предметных и метапредметных результатов;
- предусматривать оценку динамики учебных достижений, обучающихся;
- обеспечивать возможность получения объективной информации о качестве подготовки обучающихся в интересах всех участников образовательных отношений

## ФОП:

- В соответствии с ФГОС система оценки образовательной организации реализует системно-деятельностный, уровневый и комплексный подходы к оценке образовательных достижений.
- Системно-деятельностный подход... обеспечивается содержанием и критериями оценки, в качестве которых выступают планируемые результаты обучения, выраженные в деятельностной форме
- Уровневый подход... реализуется за счёт фиксации различных уровней достижения обучающимися планируемых результатов. Достижение базового уровня свидетельствует о способности обучающихся решать типовые учебные задачи, целенаправленно отработываемые со всеми обучающимися в ходе учебного процесса

Критерий формулируется в формате

---

---

---

Описание степени приближения к цели (уровневые дескрипторы)

0 баллов \_\_\_\_\_

1 балл \_\_\_\_\_

2 балла \_\_\_\_\_

Задание, которое проверяет достижение цели

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА № 1

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| ФИО педагога, ОО                                 | Тришкин Василий Владимирович, МБОУ Гимназия № 5  |   |   |
| Предмет  | Физическая культура  |   |   |
| Класс  | 2  |   |   |
| Тема урока                                       | Развитие основных физических качеств средствами подвижных игр.   |   |   |
| Образовательная цель на урок (цель ученика)      | Развитие двигательных умений и навыков в подвижной игре «волк во рву»  |   |   |
| Педагогическая цель на урок (цель учителя)       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование у обучающихся интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры через подвижные игры.</li> <li>2. Формирование здорового образа жизни, через подвижные игры.</li> <li>3. Способствовать укреплению здоровья обучающихся посредством развития физических качеств.</li> </ol> |   |   |
| Личностно значимая проблема                      | Восприятие детей к правилам в подвижных играх.   |   |   |
| Необходимое оборудование                         | Спортивные фишки, свисток.   |   |   |
| Учебно-методическое оснащение                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учебник по физической культуре А. П. Матвеев</li> <li>2. Ломейко В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры.</li> <li>3. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников.</li> </ol>   |   |   |
| Методы и формы обучения                          | Словесные, наглядные, практические.  |   |   |
| Основные понятия                                 |  |   |   |
| Планируемые результаты освоения содержания урока | <p><b>Личностные</b><br/>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;<br/>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>  | <p><b>Метапредметные</b><br/>Владение способностью оценивать свои достижения. Владение способностью понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> | <p><b>Предметные</b><br/>Применение полученных знаний, регулирование физической нагрузки во время участия в подвижных играх. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.</p> |

| ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА  |  |                     |                         |
|--|--|---------------------|-------------------------|
| Деятельность учителя   | Деятельность обучающихся   | Используемые приёмы | Оборудование, материалы |
| <b>ЭТАП АКТИВНОГО ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ</b>  |  |                     |                         |
| Формирование двигательных навыков у обучающихся.<br>Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.   | Совершенствование двигательных навыков(быстрота, ловкость)<br>Уметь использовать технику бега.<br>Цель волка: задеть как можно больше кроликов.<br>Цель кроликов: пробежать через ров, не попавшись волку. |                     |                         |
| <b>ЭТАП ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>  |  |                     |                         |
| Решение образовательных задач.<br>Каждый урок физической культуры должен содействовать развитию физических качеств учащихся.   | Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры. Проявлять свои физические способности.  |                     |                         |
| <b>ЭТАП КРИТЕРИАЛЬНОГО ОЦЕНИВАНИЯ</b>  |  |                     |                         |
|  | Подведение итогов подвижной игры.<br>Кто поймал больше кроликов.<br>Сколько раз был(а) пойман(а) и кто ни разу не был задет волком.  |                     |                         |
| <b>ЭТАП РЕФЛЕКСИИ</b>  |  |                     |                         |
| Вопросы ученикам:<br>Какая тема урока сегодня у нас была?<br>Какие упражнения мы выполняли?<br>Что для вас показалось сложным?<br>Что было легко?<br>Где нам эти навыки пригодятся в жизни ? | Ответы на вопросы.   |                     |                         |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА № 2

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| ФИО педагога, ОО                                 | Кабакова Светлана Владимировна, МАОУ СОШ № 52   |  |  |
| Предмет  | Физическая культура   |  |  |
| Класс  | 7 класс   |  |  |
| Тема урока                                       | Двигательные действия как основа технической подготовки. Техника прыжков через скакалку.  |  |  |
| Образовательная цель на урок (цель ученика)      | Научиться технике прыжков через скакалку разными способами.<br>Научиться ответственно выполнять задания, помогать своим товарищам, работать в коллективе.   |  |  |
| Педагогическая цель на урок (цель учителя)       | Совершенствование техники прыжков через скакалку.<br>Развивать у обучающихся физические качества: ловкость, быстрота, выносливость.<br>Содействовать гармоничному физическому развитию организма.                                 |  |  |
| Личностно значимая проблема                      | Формирование умения чётко и организованно работать в парах, тройках, группе, воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.  |  |  |
| Необходимое оборудование                         | Скакалки, длинные скакалки для командных прыжков.   |  |  |
| Учебно-методическое оснащение                    | Оценочные листы, учебник «Физическая культура 5-7 класс», рабочая программа.  |  |  |
| методы и формы обучения                          | Объяснение, кооперативно-групповая, фронтальная, индивидуальная.  |  |  |
| Основные понятия                                 | Прыжки, техника упражнений, физические упражнения, личный рекорд.   |  |  |
| Планируемые результаты освоения содержания урока | <p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</li> <li>- освоение опыта</li> </ul> | <p>Метапредметные</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;</li> <li>- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и</li> </ul> | <p>Предметные</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;</li> <li>- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их</li> </ul> |

|   |  |   |   |                         |
|---|--|---|---|-------------------------|
|   | взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;  | элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;<br>- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; | выполнения;<br>- выполнять прыжки через скакалку разными способами. |                         |
| <b>ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА</b>  |  |   |   |                         |
| Деятельность учителя  | Деятельность обучающихся   |   | Используемые приёмы   | Оборудование, материалы |
| <b>ЭТАП АКТИВНОГО ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ</b>   |  |   |   |                         |
| Проверяю готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и сменной обуви).<br>Построение. Приветствие.<br>-Класс «Равняйсь!», «Смирно!», Здравствуйте!  | После звонка строятся в спортивном зале.   |   | фронтальный   |                         |
| Давайте вспомним, чем мы с вами занимались в основной части на прошлом уроке.<br>- А как вы считаете, у всех получается выполнять прыжки через скакалку без ошибок?<br>Как называется основной элемент физического упражнения? (Двигательное действие)<br>- А чтобы не допускать ошибок, на что вы должны обратить внимание? Что лежит в основе любого правильно выполненного упражнения? (техника)<br>А если мы целенаправленно выполняем те или иные упражнения правильно и знаем цель для чего то это...(техническая подготовка) | Вступают в диалог с учителем.<br>Высказывают свои предположения по заданному вопросу.<br>Улыбаются друг другу. Настраиваются на работу.<br>Выполняют строевые упражнения.<br>Передвигаются по залу колонной, выполняя команды учителя.<br>Передвигаясь по залу, соблюдают дистанцию 2 шага.<br>Выполняют упражнения.<br>Во время движения по кругу выполняют |   | Фронтальный<br>Групповая<br>Объяснение                              | Свисток<br>Планшетка    |



|  |                                |  |  |
|--|--------------------------------|--|--|
| <p>Давайте сформулируем тему нашего урока!</p> <p>Тема: Двигательные действия как основа технической подготовки. Техника прыжков через скакалку.</p> <p>Цель урока: Научиться технике прыжков через скакалку разными способами.</p> <p>Отлично! Прыжки через скакалку - это сложнокоординационное упражнение!</p> <p>А чтобы на уроке у нас все получалось отлично, давайте улыбнемся друг другу и пожелаем удачи!</p> <p>Я тоже вам желаю продуктивного урока! Приступаем к разминке.</p> <p>Класс «Направо!» «Шагом марш!»</p> <p>Движение по залу в колонне шагом:</p> <p>Обычная</p> <p>Ходьба на носках руки вверх</p> <p>Ходьба на пятках руки на поясе</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внешней стороне стопы</li> <li>- на внутренней стороне стопы</li> </ul> <p>Бег и его разновидности:</p> <p>Обычный</p> <p>Спиной вперед</p> <p>Бег с крестным шагом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>А) Правым боком</li> <li>Б) Левым боком</li> </ul> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Бег, с захлестом голени</p> <p>Бег без задания.</p> <p>Переход на ходьбу</p> | <p>дыхательные упражнения.</p> |  |  |
| <p><b>ЭТАП ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b></p>   |                                |  |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p>Вспомним о технике безопасности: оглядеться по сторонам не мешает ли кто-то вам, не мешаете ли вы кому-нибудь, и только после этого приступаем к прыжкам.</p> <p>А сейчас давайте, выполним</p> <p>10 прыжков на двух ногах в одно отталкивание, вращаем скакалку вперед;</p> <p>10 прыжков на двух ногах в одно отталкивание, вращаем скакалку назад;</p> <p>5 на правой+5 на левой ноге прыжки;</p> <p>10 беговых;</p> <p>10 крест+прямой (считаем только крест);</p> <p>10 Выполним прыжки в парах, вращают оба, один стоит внутри скакалки; поменялись</p> <p>Поделились на тройки, 10 прыжков каждый (двое вращают третий прыгает);</p> <p>Ну вот мы и добрались до командных прыжков</p> <p>Прошу поделиться на две команды, двое вращают длинную скакалку, остальные прыгают.</p> <p>В конце урока немного игры на ловкость. Пробежать под вращающейся скакалкой.</p> <p>-Молодцы! Я смотрю, у вас получается уже на много лучше!</p> | <p>Смотрят на изображения, словесно описывают технику выполнения.</p> <p>Переходят в сектор для метания.</p> <p>Проговаривают основные правила безопасности.</p> | <p>Фронтальная</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Объяснение</p> <p>Кооперативно-групповая.</p> | <p>Свисток</p> <p>Скакалки (обычные)</p> <p>Скакалки (длинные 2 штуки)</p> |
| <p><b>ЭТАП КРИТЕРИАЛЬНОГО ОЦЕНИВАНИЯ</b></p>  |  |   |  |
| <p>Построение. Подведение итогов урока.</p> <p>- Ребята, скажите, какое новое упражнение мы сегодня разучили на уроке?</p> <p>-Молодцы!</p> <p>- А теперь, сделайте два шага вперед те, кто</p>   | <p>Оценивают процесс и результат своей деятельности, ставят оценку.</p> <p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p>     | <p>Кооперативно-групповая,</p> <p>Фронтальная,</p> <p>Индивидуальная.</p>                 | <p>Планшетка</p> <p>Матрица оценивания</p>                                 |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p>привыполнений упражнений, не допускал ошибок.<br/>         -Хорошо!<br/>         - Сделайте шаг вперед те, кто привыполнений упражнений, допустил незначительные ошибки.<br/>         -Молодцы!<br/>         Сейчас я прошу вас заполнить оценочный лист. Все критерии прописаны, переведите по шкале количество набранных баллов в отметку.</p> |  |  |   |
| <p><b>ЭТАП РЕФЛЕКСИИ</b></p>  |  |  |   |
| <p>Ребята, дайте, пожалуйста, обратную связь. На какой ступени пьедестала вы сегодня находитесь. Поставьте фигурку со спортсменом на ступень пьедестала.<br/>         Домашнее задание: выполнить упражнения, изученные на уроке.<br/>         -Спасибо за работу на уроке, до новых встреч!</p>  | <p>Дети на своих планшетах заполняют третий столбик таблицы и сдают учителю. Колонной выходят из зала.</p> |  | <p>Планшетка, мягкая доска, пьедестал, фигурки спортсменов.</p> |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА № 3

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| ФИО педагога, ОО                                 | Смирнова Наталья Львовна, МАОУ СОШ № 121   |   |   |
| Предмет  | Физическая культура  |   |   |
| Класс  | 10 «А» класс   |   |   |
| Тема урока                                       | Модуль "Легкая атлетика", тема урока "Совершенствование отдельных элементов техники прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"   |   |   |
| Образовательная цель на урок (цель ученика)      | Освоить технику отталкивания с маховым движением в прыжках в высоту с разбега способом «перешагиванием».   |   |   |
| Педагогическая цель на урок (цель учителя)       | Формировать умения выполнять технику отталкивания в сочетании с маховым движением в прыжках в высоту с разбега способом «перешагиванием»   |   |   |
| Личностно значимая проблема                      | Подведение учащихся к правильному отталкиванию с энергичным выносом маховой ноги примерно до горизонтального положения параллельно полу.   |   |   |
| Необходимое оборудование                         | Скамейки, гимнастические маты, отягощение (манжет на ногу), стойки и планка (резинка) для прыжков в высоту, футбольный мяч, закрепленный на палке  |   |   |
| Учебно-методическое оснащение                    | Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. – АО «Издательство «Просвещение»  |   |   |
| Методы и формы обучения                          | Методы: комбинированный урок<br>Формы: индивидуальная, парные  |   |   |
| Основные понятия                                 | Прыжок в высоту с разбега, прыжок «перешагиванием», составляющие прыжка  |   |   |
| Планируемые результаты освоения содержания урока | <p><b>Личностные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять при выполнении технических действий;</li> <li>- развитие способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия</li> </ul> | <p><b>Метапредметные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>регулятивные УУД – умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</li> <li>коммуникативные УУД – умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе;</li> <li>познавательные УУД – умение определять понятия и делать выводы;</li> <li>развивать умение выполнять отдельных элементов техники прыжка в высоту</li> </ul> | <p><b>Предметные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технику отталкивания в сочетании с маховым движением в прыжках в высоту способом «перешагиванием»;</li> <li>- выполнять технику прыжков в высоту с разбега способом «перешагиванием», учитывая индивидуальные способности и особенности состояния здоровья</li> </ul> |

| ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА   |  |  |                         |
|---|--|--|-------------------------|
| Деятельность учителя  | Деятельность обучающихся   | Используемые приёмы  | Оборудование, материалы |
| <b>ЭТАП АКТИВНОГО ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ</b>   |  |  |                         |
| <p>Приветствует и создает благоприятную эмоциональную атмосферу.</p> <p>Проверяю готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и сменной обуви).</p> <p>Построение. Приветствие.</p> <p>-Класс «Равняйся!», «Смирно!», «Здравствуйте!»</p>  | <p>После звонка строятся в спортивном зале.</p> <p>Приветствуют учителя</p>  | <p>Организационно - мотивационный (фронтальный)</p>                        |                         |
| <p>Создает проблемную ситуацию и организует деятельность учеников по ее разрешению и помогает определить цель урока.</p> <p>- Ребята, чтобы нам определиться с целью урока, давайте вспомним про одну дисциплину легкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. А каком виде легкой атлетики идет речь?</p> <p>- Правильно, «прыжки в высоту»</p> <p>- Но на уроках мы знакомились с одним из видов прыжка в высоту, а именно с преодолением планки, где в прыжке ноги переходят через планку одна за другой. Затрудняетесь? Тогда еще одна подсказка, этот прыжок еще называют «ножницы».</p> <p>- Молодцы, прыжок «перешагиванием»</p> <p>- А вы можете перечислить составляющие прыжка (элементы)</p> <p>- Правильно: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление</p> <p>- А чтобы как можно выше преодолеть планку, над каким составляющим (элементом) прыжка нужно</p> | <p>Взаимодействуют с учителем во время беседы по решению проблемной ситуации и формулированию цели урока.</p> <p>Вступают в диалог с учителем.</p> <p>Высказывают свои предположения по заданным вопросам.</p> | <p>Самоопределение к деятельности (проблемно - поисковый) - объяснение</p> | <p>Планшетка</p>        |

|  |   |   |                |
|--|---|---|----------------|
| <p>хорошо отработать?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Над отталкиванием, молодцы. Одна нога выполняет отталкивание, а другая (я вам подскажу) выполняет мах. Из всего этого, как мы можем сформулировать цель нашего урока.</li> <li>- Формировать умения выполнять технику отталкивания в сочетании с маховым движением в прыжках в высоту с разбега способом «перешагиванием».</li> <li>- Ребята, до начала этого урока, мы с вами заранее проговорили критерии, которые включены в карточку «Рубрика оценки», где вы будете оценивать собственную работу и работу одноклассников.</li> </ul> |   |   |                |
| <p>Предлагает выполнить разминочные упражнения (бег, ОРУ)<br/> Класс «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Прямо!».<br/> Движение по залу в колонне шагом.</p> <p>а) бег по залу с ускорением последним участником до начала строя, подбирая индивидуальный ритм и темп бега (мальчики отдельно, девочки отдельно)<br/> б) разминочные упражнения на месте в кругу, образуя два круга (мальчики и девочки)</p>  | <p>Слушают и выполняют команды учителя</p> <p>Мальчики проходят до начала другой боковой линии, а девочки выполняют ходьба в шаге на месте.</p> <p>Учащиеся правильно должны рассчитать свои силы бега по залу и сохранять дистанцию до конца строя другой колонны.</p> <p>Ученики по очереди показывают упражнение, с объяснением для чего. При выполнении обращают внимание на красоту и точность выполнения движения (эстетика в разминке)</p> | <p>Фронтальный<br/> Групповая<br/> Объяснение</p> | <p>Свисток</p> |

| ЭТАП ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>Организовывает выполнение заданий в соответствии с индивидуальными возможностями каждого ученика:</p> <p>а) специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени)</li> <li>- прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед</li> <li>- маховые движения прямой ногой и руками из положения полуприседа</li> <li>- то же, но с отталкиванием вверх и приземлением на толчковую ногу</li> <li>- в беге, по команде (по свистку), выполнять в прыжке скрестные движения ногами и продолжить движение</li> <li>- упражнения на отталкивание, в сочетании с маховым движением:</li> </ul> <p>В шаге, поставить толчковую ногу одновременно с началом махового движения</p> <p>Отталкивание в сочетании с маховыми движениями прямой ногой и руками с двух-трех шагов</p> <p>Отталкивание вверх-вперед на каждый второй шаг в медленном беге с приземлением на толчковую ногу</p> | <p>Ребята выполняют упражнения вперед, стоя на боковых линиях на против друг друга</p>   | <p>Фронтальная<br/>Индивидуальная<br/>Объяснение</p>             |  |
| <p>- После специальной разминки, предлагаю вам более углубленно остановиться на отработке отдельных элементов техники прыжка, а именно на отталкивание и махового движения ногой.</p>   | <p>Учащиеся проговаривают технику выполнения и расходятся по станциям, где по окончанию выполнения заданий заполняют карточку «Рубрика оценки» (на</p> | <p>Индивидуальная<br/>Объяснение<br/>Кооперативно-групповая.</p> | <p>Приготовленные карточки «Рубрика оценки»,</p> |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p>- А перед этим давайте с помним технику выполнения отталкивания (постановка стопы) и маха.</p> <p>Работа по станциям:</p> <p>1 станция – упражнения на отталкивания (индивидуальное задание):</p> <p>И.п. – толчковая нога, согнутая в колене, на гимнастической скамейке, маховая нога на полу, руки отведены назад.</p> <p>Имитация отталкивания – выполнить активное разгибание толчковой ноги в сочетании с маховыми движениями ногой и руками, после чего, мягко опускаясь, вернуться в и.п. (задание можно усложнить, работать с отягощением на голени)</p> <p>Отталкивание от гимнастической скамейки в сочетании с маховыми движениями вверх-вперед, с последующим приземлением толчковой ногой на гимнастический мат, расположенный за скамейкой.</p> <p>Стоя на расстоянии одного шага от гимнастической скамейки, маховая нога впереди. Выполнять шаг толчковой ногой на скамейку, отталкивание и приземлением на толчковую ногу на гимнастический мат, расположенный за скамейкой.</p> <p>2 станция – отработка махового движения прямой ногой (работа в парах):</p> <p>Доставание стопой маховой ноги высоко подвешенных ориентиров (мяча) после имитации</p> | <p>1 станции – самооценивание, на 2 станции – партнёр).</p> <p>Каждый работает с индивидуальной нагрузкой. Если есть силы, обучающийся увеличивает темп выполнения задания, а если возникают проблемы, меняет ритм и сбавляет темп.</p> <p>При выполнении индивидуальных заданий – стараются добиться эстетики действий.</p> <p>При работе в парах – учатся контактировать с партнером, помогать ему, подстраиваться под него.</p> <p>Обучающиеся (при медицинском запрете) выполняют другое задание – являются</p> |  | <p>скамейка, отягощение (манжет на ногу), гимнастические маты, стойки и планка (резинка) для прыжков в высоту, футбольный мяч, закрепленный на палке</p> |
|---|---|--|--|



|  |   |                                  |   |
|--|---|----------------------------------|---|
| <p>отталкивания из и.п. – толчковая нога впереди<br/>То же, но в прыжке<br/>То же, но с одного и трех шагов разбега из и.п. – маховая нога впереди.<br/>3 станция – сектор прыжка в высоту:<br/>Задание можно усложнить – преодоление планки способом «перешагивание» с небольшого разбега; либо облегчить – выполнить имитацию прыжка с небольшого разбега рядом с установленной планкой (резинкой)</p>   | <p>экспертами на 3 станции. Заполняют карточку «Рубрика оценки», где аргументированно анализируют результаты деятельности.</p>          |                                  |   |
| <b>ЭТАП КРИТЕРИАЛЬНОГО ОЦЕНИВАНИЯ</b>  |   |                                  |   |
| <p>Построение. Анализ итогов деятельности и предъявление её результатов.<br/>- Ребята, до начала этого урока, по заранее оговоренным с вами критериями, были составлены карточки «Рубрика оценки», где вами оценивалось:<br/>а) собственная работа (самооценка)<br/>б) работа одноклассников (взаимооценка при работе в парах)<br/>в) группа экспертов из ребят одноклассников (при медицинском запрете).<br/>Сейчас я прошу вас заполнить до конца данную карточку и сдать мне для анализа. Результаты мы разберем в начале следующего урока.</p> | <p>В течении урока выполняли оценивание своей деятельности и одноклассников, отмечая в специально подготовленных карточках.</p>         | <p>Индивидуальная, групповая</p> | <p>Приготовленные карточки «Рубрика оценки»</p> |
| <b>ЭТАП РЕФЛЕКСИИ</b>  |   |                                  |   |
| <p>Ребята, давайте, пожалуйста, обратную связь.<br/>- Ребята, давайте очутимся в будущем, где вы супер-подростки. Вам предлагается пять самых высочайших зданий Екатеринбурга. Вы должны</p>   | <p>Определяют оценку собственной деятельности:<br/>1 – Я молодец, я доволен своей работой<br/>2 – Иногда было трудно, но у меня все</p> |                                  | <p>Картина со зданиями, стикеры (в виде</p>     |

|  |   |  |             |
|--|---|--|-------------|
| <p>определились и решить на какое здание вы готовы, после сегодняшнего урока, запрыгнуть (дать оценку собственной деятельности). Возьмите человечка и приклейте на здание.</p> <p>По итогам полученных ответов учитель принимает решение о повторном изучении, закреплении темы или продолжении изучения материала по программе.</p> | <p>получилось</p> <p>3 – У меня не все получилось, я могу работать лучше</p> <p>4 – На уроке было сложно, многое не получилось</p> <p>5 – Я с собою не совсем доволен, могу лучше</p> |  | человечков) |
| <p>Домашнее задание: подготовить информацию про историю развития прыжка в высоту способом «перешагиванием» (история возникновения, рекорды)</p> <p>-Спасибо за работу на уроке, до новых встреч!</p>   | <p>Колонной выходят из зала.</p>  |  |             |

**Карточка «РУБРИКА ОЦЕНКИ»**

ФИ \_\_\_\_\_

**Самооценка (упражнения на отталкивание):**

|                                     |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
| <i>Я полностью выполнил задания</i> | <i>Я допустил ошибки при выполнении заданий</i> | <i>Я с заданием справиться не смог</i> |
| <b>3 балла</b>                      | <b>2 балла</b>                                  | <b>1 балла</b>                         |

**Взаимооценка (отработка махового движения):**

|   |   |  |
|---|---|--|
| <i>Он(а) полностью выполнил задания</i> | <i>Он(а) допустил ошибки при выполнении заданий</i> | <i>Он(а) с заданием справиться не смог</i> |
| <b>3 балла</b>                          | <b>2 балла</b>                                      | <b>1 балла</b>                             |

**Оценка экспертов (прыжок в высоту с разбега):**

|  |  |                                   |
|--|--|-----------------------------------|
| <i>Правильное выполнение прыжка в высоту с разбега</i> | <i>Допущены ошибки при выполнении прыжка</i> | <i>Выполнение имитации прыжка</i> |
| <b>4 балла</b>   | <b>3 балла</b>                               | <b>1 балла</b>                    |

*Аргументировать экспертам свою оценку:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_