**МБОУ «Астрахановкая ООШ»**

**Методическая разработка урока по физической культуре тема « Прыжки в длину » для учащихся 6 класса.**

**Автор: Айчанова М.Б.,**

**учитель физической культуры.**

**2011-2012 г.**

**Аннотация**

**Урок физической культуры в 6 классе разработан для раздела**

**программы «Лёгкая атлетика».**

**Ввиду значительных индивидуальных различий в способности выполнять физическую нагрузку даже между детьми одного возраста, урок построен на индивидуальном подходе к каждому ребенку. Используется технологии; проблемного обучения , здоровьесбережения, .Диагностика типов конституции проводилась мной на первых уроках по методике М.В.Чернорубского. У учащихся был замерен рост, масса, окружность грудной клетки и по формуле рассчитан индекс Пинье. На основании этих расчётов класс был поделён на три группы: астеники, нормостеники, гиперстеники (см. приложение 1).Построение класса осуществляется с учётом типа: первыми стоят гиперстеники, далее нормостеники, в конце гиперстеники. Это обусловлено их физиологическими особенностями, так-как дети астенического типа легче переносят длительные нагрузки, в отличие от гиперстеников.**

**Особенностью данного урока является использование ИКТ в виде презентации (см. приложение 2), что делает урок более многогранным, интересным и ярким.. На каждом уроке отводится мной 2-3 минуты на самоконтроль учащихся. Пульсометрию дети осуществляют самостоятельно, что позволяет формировать у них такое важное качество как воля.**

**В основной части много времени отводится на подвижные игры, что позволяет в более интересной для детей форме подготовить их для обучения техники прыжка в длину с разбега.** **овладение техникой прыжка в длину «согнув ноги»;**

**формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно- значимых результатов в физическом совершенстве.**

**Структура урока даёт основание полагать, что нагрузки на данном уроке были оптимальны для детей данного возраста.**

**Урок предпологает в дружескую, доброжелательную обстановку, чему способствовует взаимопонимание между учителем и учениками.**

**Технологичекая карта урока по физической культуре.**

1. **УМК- М.Я. Виленский «Физическая культура 5-7 классы» 2008 г. урок № 10**
2. **Место проведения: спортивный зал.**
3. **Оборудование: мультимедийный проектор, компьютер, экран.**
4. **Инвентарь: мячи, свисток, секундомер, рулетка, флажки, скакалки.** **Литература:**
5. **Программа; В.И. Лях «Физическая культура» 2012 г.**

**Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.**

**Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.**

**Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.**

**Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986.**

**Правила:**

**1.Вовремя приходи на занятия**

**2.Самовольно пользоваться спортивным инвентарем опасно, после занятия дежурный убирает инвентарь на место.**

**3.Помоги слабому**

**4.Соблюдай дисциплину**

**5.Оценивая работу товарища, сначала укажи на достоинства, а потом на недостатки.**

**6.Мальчики внимательно и заботливо относятся к девочкам**

**7.Одежда и обувь аккуратны.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | | 6 | | |
| **Тип урока:**  **Метод проведения:**  **• поточный,**  **• фронтальный,**  **• групповой,**  **• игровой** | | урок усвоения новых знаний, с  использованием ИКТ  • поточный,  • фронтальный,  • групповой,  • игровой | | |
| **Тема урока** | | Совершенствование техники выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега 6-7 шагов | | |
| **Цель темы** | | Способствовать овладению техникой выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги». | | |
| **Задачи урока** | | Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги».  Способствовать развитию скоростно-силовых двигательных качеств и воспитанию морально-волевых качеств (упорства, целеустремленности) посредством прыжковых упражнений;  Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных  возможностей организма. | | |
| **План урока** | | **Вводная часть 10 мин.**  - организационный этап  - разминка  - ОРУ  **Цели:**  *- организация подготовки учащихся к уроку;*  *- постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;*  *- психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся*  **Основная часть 30 мин.**  **-** подготовительные прыжковые упражнения  - теоретические знания ( просмотр презентации):  повторение техники выполнения прыжка в длину;  знакомство с другими способами прыжка в длину.  - выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги»  - проведение командных соревнований и игровых упражнений  **Цели:**  *- развитие двигательных качеств;*  *- воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности;*  *- контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся;*  *- коррекция учебно-воспитательных воздействий;*  **Заключительная часть 5 мин.**  - упражнения на релаксацию  аутотренинг, элементы самомассажа  - рефлексия  - подведение итогов  **-** дом. задание**.**  **Цели:**  *- снижение физической нагрузки учащихся;*  *- восстановление основных функциональных систем организма.*  *- организованное завершение* | | |
| **Планируемый результат** | | **Предметные умения** | | **УУД** |
| (объем освоения и уровень владения компетенциями):  *научатся:*  выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств, объяснять правила выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги», выполнять прыжок, анализировать и находить ошибки при выполнении прыжка; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками;  *получат возможность научиться:*  способам профилактики плоскостопия и самомассажа;  оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.  (компоненты культурно- компетентностного опыта (приобретенная компетентность): | | *Личностные:*  овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги»;  формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно- значимых результатов в физическом совершенстве.  *Регулятивные:*  *-*умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.  *Познавательные:*  - владение знаниями о способах прыжка в длину.  - владение знаниями о способах профилактики плоскостопия и самомассажа.  - овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;  *Коммуникативные:*  -владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности  -выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение. |
| **Основные понятия** | | Разбег, толчок, приземление, способы: «согнув ноги» | | |
| **Организация пространства** | | | | |
| **Межпредметные связи** | **Формы работы** | | **Ресурсы** | |
| Биология, ОБЖ. | Индивидуальная, поточная, соревновательная, игровая, групповая (в парах), фронтальная. | | - учебник;  - презентация в программе «PowerPoint» (приложение1), разработанная учителем к данному уроку по теме: «Техника выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги». | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п № | **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Планируемые результаты** | | |
| **Личностные** | **метапредметные** | **предметные** |
| 1 | **1-й этап «Организационно-мотивационный»**  **Вводная часть 10 мин.**  **Задача:** мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач. | Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; принимает рапорт;  создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета.  Настраивает учащихся на работу, проверка пульса. | Построение, приветствие, сдают рапорт,  знакомятся с планом урока, принимают участие в беседе, проверяют свой пульс. | формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью | ***Коммуникативные***  Умение вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении;  ***Регулятивные***  Уметь планировать свою деятельность в соответствии с целевой установкой |  |
|  | **Актуализация знаний.**  **Задача:** Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.   * Техника безопасности на занятиях «Легкой атлетикой» (Приложение 2)   **Разминка**  1. Ходьба по спортивному залу с изменением направления движения:  а)        руки вверх — идём на носках;  б)        руки на пояс — идём на пятках;  в)        спортивная ходьба.  2.Равномерный бег.  3.Равномерный бег с заданием ( высоким подниманием бедра, приставными шагами, с заглестыванием голени)  **Перестроение в две шеренги лицом друг к другу.**  **Упражнения на восстановление дыхания:**  а)    и.п.: стоя, взявшись за руки;  руки вверх — вдох, вниз — выдох (8—10 раз);  б) сидя на полу, взявшись за руки;  руки вверх, плечи развернуть — вдох, руки вниз — выдох (8-10 раз);  в)  сидя на полу, руки на плечи друг другу.  Наклон влево — вдох, наклон вправо — выдох (8—10 раз);  г)  сидя на полу,  руки вверх , лечь - вдох, вернуться в и.п., руки вперёд — выдох;  встать (2 раза). Туловище держать прямо.  **4**. **ОРУ на месте**:  **А.** И.П – О.с.  1- руки в стороны,  2- руки вверх,  3- руки в стороны,  4- И.  **Б** И.П.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью.  1- выпрямить руки вперед,  2- И.П.  3 – выпрямить руки вверх,  4 – И.П.  **В** - И.П.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок.  1,2 –повороты туловища вправо,  3,4 – повороты туловища влево.  **Г** - И.П.- стойка, ноги врозь, руки на поясе  1,2 – наклоны вправо,  3,4 – наклоны влево.  **Д** - И.П.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1,2,3 – наклоны вперёд,  4 – И.П.  **Ж** - И.П.- стойка, ноги врозь, руки в стороны.  1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2- И.П.  3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.П.  **З** - И.П.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая.  1-3- наклон вперёд к прямой ноге,  4 – перенос центра тяжести на левую ногу.  **И** - И.П.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая.  1-3- пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног прыжком.  **К** - И.П.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны.  1- мах правой ногой к левой ноге,  2 – И.П.  3 – мах левой ногой к правой ноге.  4 – И.П.  **Л** - И.П.- стойка ноги врозь, руки внизу.  Прыжки с подтягиванием коленей к груди  **Построение. Контроль ЧСС после нагрузки**.  **5. Перестроение для основной части урока.**  **6.*****Упражнения для укрепления сводов стопы***  – из и.п. стоя подниматься на носки и опускаться на всю ступню;  - и.п.: стоя, подняв левую (правую) ногу. Разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Темп быстрый; – то же. Повороты стопы наружу, внутрь;  **- Просмотр презентации (Приложение 3)** | Чтобы подготовить свой организм к физическим нагрузкам, что необходимо сделать в первую очередь?  организующая роль в выборе  проводящего упражнения, корректировка выполнений упражнений, привлечение учащихся к проведение разминки  2 счета – вдох, 2 счета – выдох.  Встать на носки.  Руки выпрямлять полностью.  Руки отвести за голову.  Постепенно повышать амплитуду движений.  Локти не опускать.  Наклон выполнять точно в сторону, ноги в коленях не сгибать.  Ноги в коленях не сгибать, наклон выполнять глубже.  Наклон выполнять глубже, рукой коснуться ноги.  Спину выпрямлять до конца.  Наклон выполнять грудью к колену, ногу не сгибать.  Выпад шире, присед глубже.  Тянуться ногой к руке, мах резкий.  Сильнее подтягивать колени к груди.  «За направляющим, в колонну по одному «марш!».  Существует выражение: «Есть сильная стопа – есть хороший прыгун!». | Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения.  Разминку проводит один из учащихся  Выполняют упражнения под музыкальное сопровождение. | осознание своих возможностей в учении;  формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. | ***Коммуникативные***  Продуктивно взаимодействовать при проведении разминки как со сверстниками при работе в парах, так и с учителем, уметь четко давать команды при проведении разминки, уметь пользоваться терминологией.  ***Регулятивные:***  уметь оценивать правильность выполнения упражнений | Правильно выполнять упражнения  овладение знаниями о способах профилактики плоскостопия |
| 2. | ***2-й этап «Осмысление»***  ***Задача:*** *показать влияние разминки мышц ног на готовность к прыжковым упражнениям*  ***Основная часть 30 мин.***  *Совершенствование маховых движений.*  *Ученики располагаются у стенке, толчковая нога ближе к опоре. Отвести согнутую маховую ногу назад и затем быстрым движением от таза вывести её вперёд-вверх. То же самое лицом к стене . Выполнить это упражнение 8-10 р*  *Подвижная игра «Кто дальше ?».*  *Натягиваем веревку, наклонно, в данном случае веревка с флажками. Учащиеся прыгая, пытаются достать ногами до флажков. По мере доставания флажков на более низкой для себя длины, переходят на более высокую. Результат будет равен разнице между достигнутой высотой и ростом ученика.*  *Развиваем скоростно-силовые качества.*  ***Игра «Лягушки».***  *Перед началом игры учитель показывает детям, как скачет лягушка, а потом предлагает повторить.*  *Ребенок глубоко приседает, затем, резко выпрямляя ноги, отталкивается ими от пола и совершает прыжок, вытянув руки вперед. Во время прыжка ноги подтягиваются к рукам. Ребенок опускается на обе ноги. Каждый ученик делает по 3 прыжка. Какая команды прыгнет дальше.*  ***Игра «Не урони мяч»***  *Цель игры: обучение в игровой манере прыжкам и бегу, ловкости и координации движений.*  *На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 6 м.*  *Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каж¬дый стоящий первым получает мяч и зажимает его меж¬ду ног.*  *По сигналу дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересече¬ния линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами стано¬вятся в конец колонны.*  *Побеждает та команда, чей последний игрок пересе¬чет первым линию «старта» с мячом в руках.* | Проводит подготовительные упражнения, объясняет правила выполнения, следит за выполнением упражнений, исправляет ошибки,  Объясняет правила игры,  следит за дисциплиной, направляет и корректирует действия учащихся. | выполняют задания учителя.  Образно воспринимают двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники выполнения упражнения.  выполнять прыжок, анализировать и находить ошибки при выполнении прыжка | Понимание необходимости выполнения подготовительных прыжковых упражнений  осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить  о причинах своего успеха или неуспеха  в учении, связывают успехи с усилиями, трудолюбием. | ***Регулятивные:***  Оценивать правильность выполнения упражнений  умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки  и учета характера сделанных ошибок. | извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;  осуществляют поиск необходимой информации.  Овладение знаниями о  влияние элементов прыжка на результат (отталкивание толчковой ногой; вынос маховой ноги, правильное приземление – движения рук и ног)  Овладение знаниями о способах прыжка в длину.  Закрепление техники выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги»; |
|  | ***Изучение нового материала.***  ***Задача:*** *выполнять прыжок, анализировать и находить ошибки при выполнении прыжка.*  ***Просмотр презентации по теме***  ***« Техника выполнения прыжка способом «перешагивания»*** | **Теория.** Организует воспроизведение и коррекцию опорных знаний обучающихся:  1) проведение проверки знаний по фазам и технике выполнения прыжка.  2) даёт знания о новых видах прыжка в высоту.  Демонстрация техники выполнения.  Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки. Контролирует технику выполнения.(Обратить внимание на скорость выполнения шагов разбега, активное отталкивание, выполнение маха и приземления.  Следить за соблюдением дистанции учащихся при выполнении  прыжка.)  Выявить лучшего прыгуна. | Выбирают более эффективные способы решения задач. Прогнозируют свою деятельность.  Слушают, выполняют упражнение  Используют речевые средства для выполнения задания | овладение техникой выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания»;  формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью | ***Регулятивные:***  Осуществлять самоконтроль правильности ответов на вопросы, а также  правильности выполнения упражнений  действуя с учетом выделенных учителем ориентиров;; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений  ***Коммуникативные***  уметь вступать в диалог, адекватно воспринимать оценку учителя, учитывать разные мнения и обосновывать собственную позицию. |
|  | **Самостоятельное творческое использование**  **сформированных УУД**  **Задача:** совершенствовать  скоростно-силовые качества; развитие морально-волевых качеств  Прыжок в длину с 6-7 шагов разбега (3 прыжка).  Прыжок в длину с разбега на результат  ( 3 прыжка) | Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки. Контролирует технику выполнения прыжков. | Выполняют  учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности.  Слушают, выполняют упражнение | умение правильно выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; | ***Коммуникативные*** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролировать действия партнера.  ***Регулятивные:***  принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко ей следовать; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. |
|  | **осмысление и закрепление**  Командные соревнования по прыжкам в высоту.  Игровые упражнение.  переправа в обручах;  прыжки через катящийся обруч;  упражнения в движении:  участники команды, стоя в шеренге, взявшись за руки, приставными шагами перемещаются на место другой команды;  участники команд, стоя в шеренгах, выполняют  прыжки с места через гимнастическую скамейку (3 прыжка). | Организует командные соревнования и игровые упражнения  Поясняет задание, контролирует его выполнение.  Отметить лучшие команды. Выявить самых активных ребят. | Выполняют соревновательные и игровые упражнения, используя речь для регуляции своей деятельности | формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью | ***Коммуникативные*** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности. |  |
| 3 | **3-й этап «Рефлексия»**  **Задача:** восстановление основных функциональных систем организма.  **Заключительная часть 5 мин.**   Бег по кругу. Построение в шеренгу (выполняется по вызову номеров).  Силовые упражнения для мальчиков. Упражнения на растяжку для девочек.  **Аутотренинг под музыку (3 упражнения на расслабление).**  И. п. -Лежа на спине – поднять руки вверх - вдох, руки опустить – выдох.  И.п. то же; – поднять руки вверх – прогнуться в пояснице - вдох и.п.- выдох.  И.п. то же; считаем вдох, выдох.  **Элементы самомассажа.**  Поглаживание голени легкими круговыми движениями;  Поглаживание голени с применением силы.  Легкое похлопывание по мыщце;  Поглаживание голени легкими круговыми движениями.  Проверка пульса.  **РЕФЛЕКСИЯ.**  **Задача:** Подвести итоги учебной деятельности на уроке, выявить степень достижения цели урока  **Поощрение лучшего прыгуна и самых активных ребят.**  Предлагается разноуровневое домашнее задание.  - Прыжки через скакалку (1 уровень)  - Подготовить комплекс прыжковых упражнений (2 уровень)  - Прыжки через скаклку (3 уровень) | Проводит упражнения на восстановление дыхания.  Аутотренинг в сопровождении музыки.  Знакомит со способами самомассажа ног.  Какие группы мышц мы сегодня с вами укрепляли?  Сделайте шаг вперед  -Кто считает, что выложился полностью?  -Кто считает, что работал не в полную силу?  - Кто считает, что выполнял все упражнения правильно?  - У кого получилось не все и еще надо работать?  - Кому понравился сегодняшний урок?  Подводит итоги урока.  Объясняет смысл разноуровнего задания.  Выставляет оценки. | Выполняют дыхательные упражнения.  Выполняют упражнения на восстановление основных функций организма.  Выполняют элементы самомассажа.  Отвечают на вопросы учителя.  Самостоятельно выбирают уровень для выполнения домашнего задания | умение воздействовать на организм в целях восстановления основных функциональных систем.  Умение определять связь с другими предметными областями.  Умение проводить самоконтроль своего состояния в процессе урока. | ***Коммуникативные***  уметь участвовать в коллективном обсуждении проблем;  ***Регулятивные:***  умение оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки, корректировать дальнейшую деятельность | Овладение знаниями о способах восстановле- ния основных функциональ-ных систем организма  (релаксация), таких как самомассаж , аутотренинг.  Умение проводить самоконтроль состоянием организма. |