**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 релаксациюаутотренинг, 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 поясе1,2 – 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 учащихсяВыполняют 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 упражненияовладение 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 упражненийосознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывают успехи с усилиями, трудолюбием. | ***Регулятивные:***Оценивать правильность выполнения упражненийумеют 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 овлияние 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 упражнениеИспользуют 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 упражненияПоясняет 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. |