Белоусова Марина Владимировна

Учитель физической культуры

МОУ Елецкая основная общеобразовательная школа

Разработка урока по физической культуре, 6 класс

**Тема: « Совершенствование прыжка в длину с места»**

Учебник: Физическая культура. 5-6-7 класс под редакцией М.Я.Виленского,2016

**Тема: « Совершенствование прыжка в длину с места»**

*Технологическая карта урока*

*Цель*: совершенствование освоенных двигательных действий при выполнении прыжка в длину с места.

*Задачи*: повторение техники прыжков в длину с места;

 освоить разминку на месте;

 повторить перестроения дроблением и слиянием;

 провести предварительное тестирование ( прикидку)

*Формы работы*: индивидуальная работа

 коллективная деятельность

 взаимные действия учителя и учеников

 самостоятельная деятельность учащихся

*Педагогические технологии:* технология развивающего обучения

 технология дифференцированного обучения

 технология проблемного обучения

*Методы обучения:*

Объяснительно-иллюстративные

Частично-поисковые

**Методы контроля и самоконтроля**

**Методы формирования личностных результатов**

Формируемые УУД:

*Предметные*: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств- силы и координации; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте; в доступной форме объяснять технику выполнения прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки.

*Метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности , определять общие цели и пути их достижения ; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Личностные :*развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

*Инвентарь:* свисток, рулетка, ручка, карточка, тетрадь для записи.

*Результаты деятельности:*

*Личностные:* стремление к получению новых знаний, положительное отношение к уроку

*Метапредметные*:

познавательные : овладевают умением планировать, контролировать и оценивать УД в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

регулятивные: адекватно оценивать правильность выполнения своих УД, в сотрудничестве с учителем ставить конкретную учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно.

коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.

Предметные: в доступной форме объяснять технику выполнения прыжку в длину, анализировать и находить ошибки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап урока | Результаты этапа | Цель этапа | Взаимодействие в образовательном процессе |
| Действия педагога | Доз-ка | Действия обучающегося |
| **Определяется в зависимости от планируемых результатов и содержания деятельности по их достижению** | **Система ценностных отношений. Сформированные УУД. Система предметных знаний, действия с предметным содержанием****( опыт решения проблем, опыт творческой деятельности)** | **Формирование и развитие ценностных отношений к ЛР(личностные результаты), МПР и ПР и их достижению** | **Организует ситуации решения учебной задачи, направленной на достижение планируемых результатов, управление действиями обучающихся по достижению этих результатов** |  | **Решают учебную задачу, выполняют действия, направленные на достижение планируемых результатов и осознание ценности этих достижений.**  |
| 1. Самоопределение к деятельности . Орг. момент
 | Формальная готовность к уроку. *Контроль, самоконтроль, взаимоконтроль, оценка, самооценка* | Формирование и развитие ценностных отношений к умению оценивать готовность к предстоящей деятельности | Вход в спортивный зал.-Здравствуйте,ребята!-Улыбнитесь друг другу,пожмите руки и пожелайте успехов на сегодняшнем уроке. | 1 мин | Строятся в шеренгу. Здороваются, желают друг другу удачи. |
| 1. Актуализация знаний, мотивация
 | Воспроизведенные знания и способы действия. Осознание необходимости получения новых знаний | Воспроизведение знаний и способов действий, необходимых и достаточных для открытия новых знаний. Определение границ знания и незнания. | В одну шеренгу становись! « Равняйсь!»« Смирно !» « По порядку номеров рассчитайсь!»« Вольно1» (Обратить внимание на внешний вид учащихся)-Ребята, какие виды прыжков относятся к легкой атлетике?Чем мы занимались на прошлом уроке?Если мы с вами разобрали элементы и целое упражнение в подробности, то какой будет следующая задача? Что мы запланируем на сегодняшний урок?Что мы будем делать на уроке? | 1 мин | Расчет, приветствие.Ответы:*С места, с разбега, с шестом, в высоту**Прыжок в длину с места**Совершенствовать, демонстрировать* |
| 1. Постановка учебной задачи
 | Сформулированная и зафиксированная учебная задача( самостоятельно или в совместной деятельности с учителем).Представления обучающихся о том, что они узнают на уроке, чему научатся. | Формирование и развитие ценностных отношений к умению определять и формулировать проблему, познавательную цель и тему для изучения (самостоятельно или в совместной деятельности с учителем) | Чем мы занимались на прошлом уроке?Если мы с вами разобрали элементы и целое упражнение в подробности, то какой будет следующая задача? Что мы запланируем на сегодняшний урок?Что мы будем делать на уроке?Действительно, сегодня мы с вами совершенствуем технику выполнения прыжка в длину с места и смотрим результат совершенствования. Но прежде чем мы приступим , давайте вспомним о технике безопасности во время занятий л/а. Как мы будем выполнять бег? Как мы выполняем упражнения? | 1 мин | *Прыжок в длину с места**Совершенствовать, демонстрировать**Не толкаться, соблюдать дистанцию, не мешать друг друг, соблюдать порядок, не кричать* |
| 1. Решение учебной задачи
 | Новое знание, понятие, правило, способ(алгоритм)деятельности, способ использования алгоритма | Формирование и развитие цо к совместной познавательной деятельности по открытию нового знания, понятия, правила, способа деятельности | Что мы должны сделать, прежде чем приступить к решению учебной задачи?« Налево!», « В обход налево шагом марш!»1.Ходьба:-обычная-руки вверх -ставь, на носках- марш!-без задания- руки за спину-ставь, на пятках- марш- без задания-руки в стороны – ставь, на внешней стороне стопы- марш,- на внутренней стороне стопы- без задания- руки на колени- ставь, в полуприседе- марш,-без заданияРуки на колени- ставь, в полном приседе- марш2. Бег-обычный- с высоким подниманием бедра- с захлестыванием голени назад-со взмахом ног вперед-книзу- со взмахом ног назад- книзу- приставными шагами правым боком- приставными шагами левым боком- скрестным шагом- с выпрыгиванием вверх3. «Шагом марш!» Ходьба с восстановлением дыхания.4. Перестроение дроблением и слиянием.При подходе к середине зала учитель дает команду: «Через центр – марш!» Когда колонна дойдет до противоположной стороны, учитель говорит: «В колонну по одному в обход налево- направо- марш!» Когда две колонны встречаются, учитель командует: « В колонну по два через центр – марш!». Затем у противоположной стороны соединяет колонны.1. Комплекс ОРУ подводящих к прыжкам в длину

(Учитель помогает, корректирует упражнения) | 10 мин5-6 мин | Подготовить организм к работе. Выполнить разминку.Дети выполняют поворот налево, идут по залу.Дистанция 1 шагРуки прямые, смотреть прямо, тянуться вверхВперед не наклоняться, смотреть прямоСмотреть прямо, руки на коленяхПрисед ниже, не прыгать, смотреть прямоДистанция 2 шагаКолено вышеШаги чащеНога прямая . носок на себяСмотреть прямо, нога прямая2 шага- правым, 2 шага- левымСпина прямаяВыпрыгивания выше, можно помогать рукамиРуки вверх- вдох, наклон, руки вниз- выдохКласс предвигается в обход, по команде идут через центр в колонне за направляющим до противоположной стороны, затем расходятся направо-налево в обход. Когда две колонны встречаются, то идут опять через центр в колонне по два. На противоположной стороне сходятся в одну , за направляющимКомплекс ОРУ выполняет один из учеников( было дано д/з: составить комплекс упражнений подводящих к прыжкам в длину. **( Приложение1)** Следить за правильностью выполнения |
| 1. Первичное закрепление

( применение алгоритма выполнения) | Умение действовать по алгоритму, правилу | Формирование и развитие цо к умению выполнять задание по алгоритму | Закреплять технику выполнения прыжка в длину с места.1. Прыжки в длину с места:

а)объяснениеб) показв) Выполнение прыжка по команде учителя: поставить стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок двумя ногами, приземление на две стопы и согнутые в коленном суставе ноги, плечи вперед. Взмах руками впередг) самостоятельное выполнения | 10 мин | Учащиеся изучают карточки-алгоритмы , выданные учителем, смотрят показ выполнения прыжка и выполняют по фазам: 1. Подготовка к отталкиванию; 2. Отталкивание; 3. Полет,4. Приземление**(Приложение2)** |
| Закрепление в практической деятельности в целом формате | Умение применять алгоритм, правило в самостоятельной деятельности | Формирование и развитие цо к закреплению знаний и способов действий. | Игра « Чей прыжок длиннее»Игра « Кузнечики»А сейчас посмотрим ваши предварительные результаты и соотнесем их с контрольными тестами**( Приложение3)** | 7 мин | Класс делится на команды.Учащиеся, стоя в шеренгах, поочередно выполняют прыжок. Прыжок команды фиксируется. Выигрывает команда, чей прыжок длиннее.Учащиеся, стоя в шеренгах, поочередно выполняют прыжок, соблюдая технику выполнения. За выполнением каждого наблюдают, дают рекомендации. Лучший результат у мальчиков и девочек фиксируется и объявляется длина прыжка .Выполнение прыжка и занесение его в тетрадь результатов |
| 1. Обобщение усвоенного и включение его в систему усвоенных УУД
 | Использование нового знания, правила в условиях решения поставленных задач | Формирование и развитие цо к обобщению знаний, ранее усвоенных УУД | Итак, каждый посмотрел свой результат и сравнил с тестовым , а также с предыдущим, занесенным в тетрадь на прошлых уроках. Следующий урок – зачетный, поэтому сделайте для себя выводы. Итак, что мы хотели сделать сегодня на уроке? Какую ставили цель? | 4 мин | Учащиеся проводят сравнительную характеристику, отмечают динамику. Обсуждают,Анализируют ошибки.Совершенствовать самостоятельное выполнение прыжка в длину, посмотреть предварительный результат. |
| 1. Оценка
 | Умение определить уровень овладения новым знанием, способом деятельности | Формирование и развитие ценностного отношения к самооценке знаний и способов | -Как вы оцениваете свою работу на уроке?  | 1 мин | Дети высказываются |
| 1. Итог занятия. Рефлексия.
 | Умение соотносить цели и результаты собственной деятельности | Формирование и развитие ценностного отношения к умению анализировать и осмысливать свои достижеия | - Я научился…- я понял…- Я смогу сделать… | 1 мин | Дети продолжают фразу. |
| 1. Заключительная часть
 | Умение соотносить цели и результаты собственной деятельности | Упражнения на расслабление и координацию | Учитель: « Поднимите руки вверх, расслабьте кисти, локти, плечи» | 2 мин | Ученики выполняют упражнение на расслабление |

**Приложение 1**

*Примерные специальные упражнения:*

1.« Мячик»-прыжки из низкого приседа вверх

2. Выпады вправо-влево,

3.Приседания,

4.« Пистолетик»- приседания на одной на ноге с опорой руки о стену

5. Прыжки через препятствия.

6. Прыжки с подтягиванием коленей к груди и мягкое приземление

**Приложение 2.**

Прыжок в длину с места( карточка)



**Приложение 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | Девочки | Мальчики |
| Отлично | Хорошо | удовлетворительно | отлично | хорошо | удовлетворительно |
| Прыжок в длину с места( см) | 179 и больше | 140-178 | 139 и меньше | 184 и больше | 145-183 | 144 и меньше |