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 задания  Руки на колени- ставь, в полном приседе- марш  2. 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 вверх  3. «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 мин  5-6 мин | Подготовить организм к работе. Выполнить разминку.  Дети выполняют поворот налево, идут по залу.  Дистанция 1 шаг  Руки прямые, смотреть прямо, тянуться вверх  Вперед не наклоняться, смотреть прямо  Смотреть прямо, руки на коленях  Присед ниже, не прыгать, смотреть прямо  Дистанция 2 шага  Колено выше  Шаги чаще  Нога прямая . носок на себя  Смотреть прямо, нога прямая  2 шага- правым, 2 шага- левым  Спина прямая  Выпрыгивания выше, можно помогать руками  Руки вверх- вдох, наклон, руки вниз- выдох  Класс 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 направляющим  Комплекс 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)объяснение  б) показ  в) 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 вперед  г) 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 |