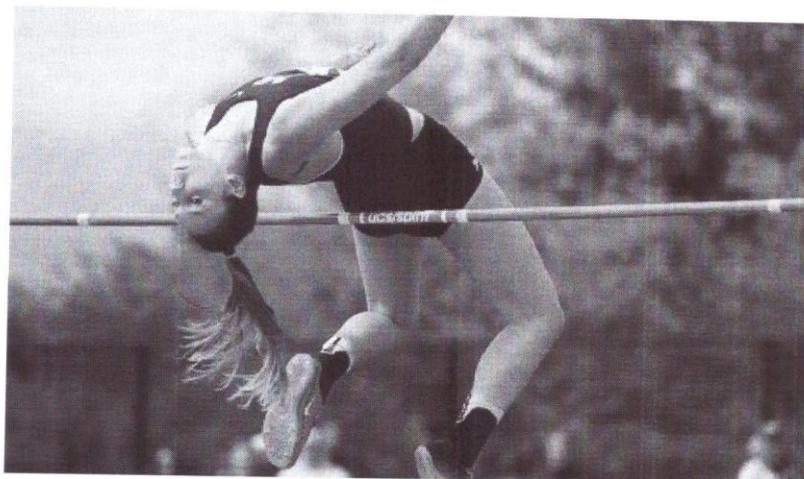


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каякентская СОШ №1» Каякентского района



Конспект урока по физической культуре

**в 8 классе по теме:
«Прыжок в высоту с разбега способом
«перешагивания»»**



Провёл: учитель физкультуры
Султанбеков М.А.

2019г.

Предмет: физическая культура.

Раздел: лёгкая атлетика.

Тема учебного занятия: «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»».

Цель учебного занятия: сформировать у обучающихся представления о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», воспитание нравственных качеств личности, любви к физической культуре и спорту.

Задачи:

1. Образовательные: изучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»; совершенствование умения выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения;
2. Оздоровительные: укрепление функциональных систем организма, формирование положительных эмоций обучающихся; мотивация детей на здоровый образ жизни.
3. Развивающие: (метапредметные результаты) развитие внимания, мышления, координационных универсальных умений; развитие физических качеств: скорости, прыгучести, координации, силы и ловкости.
4. Воспитательные: умение не создавать конфликты и находить выходы из них, ответственность за товарища, сплочение коллектива, формирование умения проявлять упорство в достижении поставленной цели, воспитание устойчивого интереса к двигательной активности.

Планируемые результаты:

***предметные:**

- формирование умения выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», знать и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий по лёгкой атлетике.

***метапредметные:**

-умение определять и формулировать учебную задачу с помощью учителя;

-умение работать в группе: находить общее решение;

-планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей.

Универсальные учебные действия:

Личностные:

формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижение 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 прыжке в высоту с разбега;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения средствами физической культуры.

Коммуникативные:

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с учащимися во время прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».

Инвентарь: 2 эстафетные палочки, 6 лёгкоатлетических барьеров, 2 гимнастические скамейки, прыжковые стойки и прыжковая планка, свисток, секундомер, 10 гимнастических матов.

Продолжительность урока: 40 минут.

| Содержание урока. | Дозировка. | Деятельность Учителя. | Деятельность учащихся. | Формируемые УУД (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные). Предметные |
|--|----------------------------|--|--|---|
| <p>1-й этап «Организационно-мотивационный» 1. Построение, приветствие.</p> <p>Постановка целей и задач урока; проверка домашнего задания. Построение в одну шеренгу.</p> <p>Сообщение задач урока. Строевые приёмы.</p> | <p>10 мин</p> <p>1 мин</p> | <p>Ознакомление учащихся с целью и задачами урока, умение настроиться на урок. Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает цель и тему урока; организует обучающихся создает эмоциональный настрой на изучение нового материала. Контролирует выполнение инструкций по ТБ. Организует перестроение и выполнение учащимися упражнений. В беседе мотивирует учащихся на предстоящую работу.</p> <p>- «Для чего нужны строевые приёмы?»</p> <p>(С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, а также формируются навыки совместных действий.)</p> | <p>Отвечают на вопросы. Формулируют совместно с учителем задачи урока.</p> <p>Дети слушают и принимают участие в обсуждении темы урока. Оценивают свою готовность к уроку (наличие спортивной формы, самочувствие). Демонстрируют умение выполнять строевые команды.</p> <p>Освобожденные учащиеся выполняют работу с учебником.</p> | <p>Взаимодействие с учителем во время беседы, осуществляемой во фронтальном режиме. Активность познавательной деятельности на последующих этапах, вариативность восприятия и осмысление нового материала. Отработка организующих строевых команд и приемов: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте - шагом марш!», «На месте - стой!», «Напра-во!», «Нале-во!» «Бегом – марш!». Формирование умения бежать с выполнением задания. Обсуждение хода предстоящей разминки. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки, как со сверстниками, так и с учителем. Определение последовательности и приоритета разминки</p> |
| <p>Ходьба.</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - без задания; - приставными шагами левым боком; - приставными шагами правым боком; - спиной вперед; - «змейкой». | <p>2 мин</p> | <p>С чего начинается урок физкультуры? А сейчас мы улыбнёмся друг другу и начнём работать».</p> <p>Содействует формированию правильной осанки. Осуществляет показ упражнений. Корректирует правильность выполнения упражнений. Наблюдает за качеством выполнения упражнений. Корректирует</p> | <p>С выполнения упражнений в ходьбе, беге, разминка на основные группы мышц. Выполняют ОРУ. Вспоминают разновидности беговых упражнений. Следят за</p> | |

| | | | | |
|--|----------------------------|--|---|---|
| <p>Ходьба.</p> <p>ОРУ в движении:</p> <p>Специальные беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени назад; - бег прыжками; - прыжки вверх с вращением рук вперед и назад; - с выносом прямых ног; - без задания. <p>Ходьба.</p> | <p>7 мин</p> | <p>действия учащихся по мере необходимости. Контролирует и исправляет ошибки при выполнении ОРУ и специальных беговых упражнений.</p> <p>Осуществляет показ упражнений. Следит за правильным выполнением упражнений.</p> | <p>правильной осанкой.</p> <p>Корректируют свои действия в соответствии с замечаниями учителя.</p> | <p>мышечных групп. Контроль и оценка процесса и результата деятельности.</p> <p>П.: формирование установки на организацию безопасного занятия ФК;</p> <p>Л.: установить роль разминки в выполнении физических упражнений, развитие готовности и способности к выполнению норм и требований к уроку ФК, прав и обязанностей учащихся, формирование мотива учебной деятельности;</p> <p>Р.: формирование адекватного понимания устного сообщения учителя;</p> <p>К.: формирование умения договориться о сотрудничестве в совместной деятельности.</p> |
| <p>2-й Основной этап.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Специальные прыжковые упражнения с барьерами.</p> <p>Построение в одну шеренгу.</p> | <p>27 мин</p> <p>7 мин</p> | <p>Проверка знаний обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>«На развитие каких групп мышц направлены эти упражнения?»</i> (- <i>«А эти мышцы будут задействованы в прыжках в высоту?»</i> (Да). | <p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Выполняют упражнения, анализируют свои действия и пробуют жестами оценить правильность</p> | <p>Формирование первоначальных знаний и представлений о беге с высокого старта. Учащиеся получают возможность научиться самостоятельно выполнять специальные беговые упражнения, для комплексного развития</p> |

| | | | | |
|--|---------------|--|---|---|
| <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> | <p>13 мин</p> | <p>Следить за правильным выполнении упражнений, исправление ошибок.</p> <p>Показывает технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». – «Показанный мною прыжок нужно разбить на звенья или части».</p> <p>-«Сколько этапов получилось? И как будут называться эти этапы?» (4 этапа: 1)-разбег; 2)-отталкивание; 3)- полёт или переход через планку; 4)-приземление.)</p> <p>Выявляет и устраняет типичные ошибки.</p> <p>Формулирует задания, организует деятельность учащихся, осуществляет индивидуальный контроль по выполнению заданий.</p> | <p>выполнения прыжков в высоту с разбега способом «перешагивания».</p> <p>Перестраиваются в две колонны. Делают вывод о необходимости выполнения данных упражнений.</p> <p>Выполняют прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Помогают учителю в оценке исполнения упражнений – исправляют технические ошибки (индивидуально).</p> | <p>физических способностей.</p> <p>П.: умение получить информацию о разновидностях специальных беговых упражнениях и их назначении;</p> <p>Л: развитие самостоятельности и личной ответственности за свою деятельность;</p> <p>Р: развитие адекватного понимания информации устного сообщения учителя;</p> <p>умение строить устные ответы, анализировать, сопоставлять, обобщать, делать выводы, аргументировать свою точку зрения;</p> <p>К: формирование доброжелательного взаимодействия с учителем и сверстниками.</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Адекватное восприятие предложения учителя по исправлению ошибок. Развитие умения выражать свою мысль по поводу освоения работы одноклассников.</p> |
|--|---------------|--|---|---|

| | | | | |
|--|---------------------------|--|--|--|
| <p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Расчёт на «первый» и «второй».</p> <p>Перестроение в две шеренги.</p> <p>Круговая эстафета.</p> | <p>7 мин</p> | <p>Формулирует задания, организует деятельность учащихся, осуществляет индивидуальный контроль по выполнению задания; стимулирует учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке.</p> | <p>Демонстрируют умение быть внимательным и сосредоточенным на учебном задании.</p> <p>Освобожденные ученики помогают учителю в оценке исполнения упражнений – выявляют победителей (индивидуально).</p> | <p>Освоение техники высокого старта и формирование умения бежать на скорость по сигналу, соблюдая правила выполнения задания. Развитие быстроты реакции реагирования на сигнал, ловкости, координации, скоростно-силовых качеств.</p> <p>П.: понимание важности применения полученных знаний и применения их на практике;</p> <p>Л: развитие способностей к самооценке на основе наблюдения за собственной внимательностью в эстафете;</p> <p>Р: развитие адекватного понимания и оценивания результата деятельности, умения правильно реагировать на сигнал, контролировать эмоции;</p> <p>К: развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам.</p> |
| <p>3-й этап «Заключительный».</p> <p>Построение в одну шеренгу.</p> | <p>3 мин</p> <p>2 мин</p> | <p>Организация восстановления дыхания после прыжков и эстафеты (от глубокого до тихого).</p> | <p>Выполняют упражнения на восстановления дыхания. Оценивают</p> | <p>Умение определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. Проявление</p> |

| | | | | |
|---|--------------|--|---|---|
| <p>Игра на внимание: «Класс смирно!»</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Выставление оценок.</p> <p>«Рефлексия». Учащиеся берут листочек. Каждый листочек имеет свой определенный цвет: зеленый — все сделал правильно, желтый — встретились трудности, красный — много ошибок. Организованный выход из зала.</p> | <p>1 мин</p> | <p>Проводит игру на внимание, обеспечивая снижение эмоционального возбуждения. Подводит итоги эстафеты: в беседе выявляет мнения учащихся о результативности их деятельности, обобщение, выявление лучших учащихся. Проверка степени усвоения обучающимися учебного задания.</p> <p><i>- Какие физические качества мы развивали на уроке? Кто технично выполнял прыжки в высоту?(быстро-силовые качества).</i></p> <p>Постановка учебного задания на дом. Оценить обучающихся за урок, домашнее задание – Маховые движения ногой с использованием стенки. «Урок окончен! До-свиданья!».</p> | <p>свои действия за урок.</p> <p>Демонстрируют умение быть внимательным и сосредоточенным в эстафете.</p> <p>Участвуют в коллективном обсуждении итогов урока и оценивают вместе с учителем результаты своей деятельности.</p> <p>Освобожденные ученики принимают участие в игре на внимание.</p> | <p>организованности и внимательности, способности участвовать в беседе, объективно оценивать результаты своей деятельности.</p> <p>П: владение знаниями о собственных физических возможностях;</p> <p>Л: развитие способностей к самооценке на основе наблюдения за собственной деятельностью;</p> <p>Р: развитие умения строить устные высказывания; анализировать, делать выводы, аргументировать свою точку зрения;</p> <p>К: развитие умения допускать возможность существования у партнеров различных точек зрения, в том числе и не совпадающих с собственной, приходить к общему мнению.</p> |
|---|--------------|--|---|---|