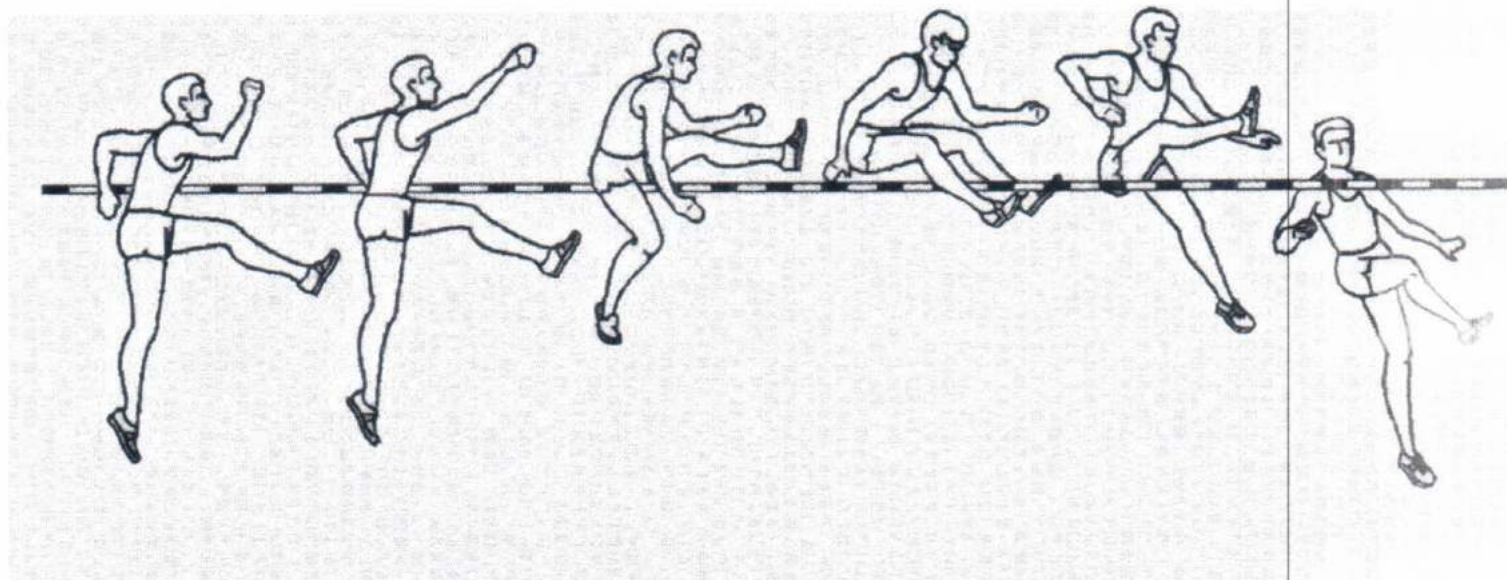


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Лицей №22» г.Махачкала



КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 8 КЛАССЕ

«Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»»



Автор: учитель физической культуры
Лахин Руслан Викторович

Предмет: физическая культура.

Раздел: лёгкая атлетика.

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

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 «перешагивание»; 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».

<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. 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 договариваться 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"> - «На развитие каких групп мышц направлены эти упражнения?» (- «А эти мышцы будут задействованы в прыжках в высоту?» (Да). 	<p>Отвечают на вопросы. 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 «перешагивания».</p>	<p>13 мин</p>	<p>Следить за правильным выполнением упражнений, исправление ошибок.</p> <p>Показывает технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>– «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 получать информацию о результатах, специальных беговых упражнениях и их назначении;</p> <p>Л: развитие самостоятельности и личной ответственности за свою деятельность;</p> <p>Р: развитие адекватного понимания информации и умения сообщения учителя;</p> <p>умение строить устные ответы, анализировать, сопоставлять, обобщать, делать выводы, аргументировать свою точку зрения;</p> <p>К: формирование доброжелательного взаимодействия с учителями 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 свои мысли по поводу освоения работы одноклассников.</p>
--	---------------	---	---	---

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

<p>Игра на внимание:</p> <p>«Класс смитро!»</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Выставление оценок.</p> <p>«Рефлексия».</p> <p>Учащиеся берут листочек. Каждый листочек имеет свой определенный цвет: зеленый — все сделал правильно, желтый — встретились трудности, красный — много ошибок.</p> <p>Организованный выход из зала.</p>	<p>1 мин</p>	<p>Проводит игру на внимание, обеспечивая снижение эмоционального возбуждения.</p> <p>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? (скоростно-силовые качества).</i></p> <p>Постановка учебного задания на дом.</p> <p>Оценить обучающихся за урок, домашнее задание – Маховые движения ногой с использованием стенки.</p> <p>«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 свое мнение, зрелищ;</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>
---	--------------	--	---	---