Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Добрянская основная общеобразовательная школа №5»

Конспект урока по физической культуре в 7 классе

Тема урока: «Как научиться далеко прыгать в длину с места».

Тип урока: Урок усвоения новых знаний.

Учитель физической культуры

Трофимова Ольга Михайловна

Педагогический стаж 17 лет

Добрянка**,** 2014

Тема урока: «Как научиться далеко прыгать в длину с места»

Тип урока: Урок открытия новых знаний.

Цели урока:

Обучающая:

формирование у обучающихся умения прыгать в длину с места.

Развивающая:

формирование познавательных (постановка и решение проблем), коммуникативных (оценка действий другого), регулятивных (целеполагание, самоконтроль) и личностных (уважение к точке зрения другого) УУД на учебном материале «техника прыжка в длину с места».

Воспитывающая:

формирование толерантного отношения к мнению других.

Задачи урока:

Метапредметные и личностные задачи:

1. Приступить к формированию самоконтроля при выполнении упражнения «Прыжок в длину».
2. Научить целенаправленному наблюдению.
3. Научить выдвигать гипотезы.
4. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные задачи:

1. Опробовать разные исходные положения при прыжке в длину с места.
2. Научиться принимать правильное исходное положение.
3. Познакомиться с техникой прыжков в длину с места.

Ожидаемый результат учебного занятия:

Уметь сравнивать и классифицировать разные исходные положения, уметь выполнять прыжок в длину с места.

Сценарий урока

Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Формируемые УУД/ожидаемый результат
Этап урока: организационно – подготовительный. **Цель: Организация класса и подготовка организма к предстоящей работе**		
- «Ребята в одну шеренгу становись, равняйсь, смирно. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами научимся далеко прыгать в длину с места. А как нам это сделать мы выясним после разминки. Класс направо! В обход по залу шагом марш!	Строятся в шеренгу, приветствуют учителя. Поворачиваются направо и идут за направляющим	Быстрое построение, приветствие и начало урока. Умение действовать по инструкции (регулятивные УУД)
- «Ребята, а что нам необходимо размять, для того чтобы прыгнуть далеко и не потянуть наши мышцы?». «А какими упражнениями мы будем их разминать?»	Учащиеся отвечают: - « Ноги, стопы, голени». «Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы» « Бег, прыжки на одной ноге, на двух через линию, подскоки» Выполняют упражнения по очереди.	Разминают мышцы ног. Умение подбирать упражнения в соответствии с поставленной задачей (регулятивные УУД)
- «Ребята, посмотрите, как выполняет Артем и как выполняет Дима прыжки на одной ноге» - «Ребята, посмотрите, как выполняет Алина и как выполняет Наташа подскоки»	Учащиеся смотрят, сравнивают, находят отличие и выполняют разными способами. Артем прыгает и держит ногу рукой, а Дима как будто отталкивается ей от воздуха. Учащиеся смотрят, сравнивают, находят отличие и выполняют разными способами. Алина держит руки на поясе, а Наташа выполняет круговые движения.	Учатся находить сходства и различие в упражнении. Умение выявлять отличия и сходства в одном упражнении (познавательные УУД)
- «Класс на месте стой, раз, два, налево, на вытянутые рука разойдись» А что еще нам нужно размять? Учитель вызывает по очереди учащихся, для показа упражнения	Учащиеся перестраиваются по периметру зала на расстояние вытянутой руки, лицом в круг. Предполагаемые ответы: туловище, руки. Дети выполняют.	Разминают все мышцы, подготавливают организм к предстоящей работе. Умение подбирать упражнения в соответствии с поставленной задачей. Целесообразность подобранных упражнений (регулятивные УУД)
Этап урока: усвоения новых знаний.		

Цель: Наблюдение за различными способами постановки ног при исходном положении.		
Учитель: - «Класс направо, вперед шагом марш», «Через центр в колону по два марш, дистанция 1м., на месте стой» Учитель: - «Ребята, давайте попробуем прыгнуть с места двумя ногами, как можно дальше» Учитель наблюдает, выбирает двух человек с разной постановкой стоп при исх.п. – «Посмотрите внимательно и найдите различие в и.п. Учитель: - «Давайте попробуем сначала прыгнуть как Таня, а потом как Савелий. Как еще можно поставить стопы Ребята, а давайте попробуем прыгнуть далеко не сгибая колен. А из полного приседа? А как удобней?	Дети выполняют команду. Учащиеся прыгают, каждый как может. Учащиеся наблюдают и находят различие. Пример: Таня прыгает с и.п. ноги вместе, а Савелий ноги на ширине стопы. Учащиеся пробуют. Предполагаемые ответы: ноги скрестно, широко врозь, с носков, с пяток. Пробуют прыгнуть всеми способами. Пробуют и отвечают: - так не удобно. Пробуют и отвечают: - так тоже. Предполагаемый ответ: - слегка согнув ноги.	Сравнение разных видов постановки ног. Умение выявлять отличия в способах постановки стопы (умение анализировать и классифицировать), (познавательные УУД)
Цель: Определение способа и выявление наиболее эффективного исходного положения ног		
Предлагает найти способ выявления наиболее эффективной постановки ног. - а чем будем измерять? -это займет много времени - выдает мел на пару Проводит опрос, из какого положения прыжок был самым длинным.	Дети: - «Давайте измерим, из какого положения прыжок будет дальше. - рулеткой - можно разбиться на пары и отмечать на полу, какая попытка была самой лучшей. Дети работают в паре и проводят контроль попыток. Предполагаемый ответ: в большинстве из исходного положения: ноги на расстоянии длины стопы.	Нахождение наиболее эффективного положения ног в исходном положении (познавательные УУД). Умение слышать точку зрения одноклассника. Уважение к чужой точке зрения (коммуникативные УУД)
Цель: Наблюдение за различными способами постановки рук при исходном положении.		
Учитель: - « А как вы думаете, руки важны при	- да	Сравнивают различную постановку рук.

прыжке в длину с места» Учитель: - «Ребята, давайте попробуем прыгнуть с места, руки поставим на пояс» Как еще можно поставить руки	Учащиеся пробуют. Предполагаемые ответы: руки за голову, за спину, отвести назад Пробуют прыгнуть всеми способами.	Анализируют и выбирают выгодную постановку рук при исходном положении (познавательные УУД)
Цель: Определение способа и выявление наиболее эффективного исходного положения рук		
Ребята давайте в паре попробуем прыгнуть 5 прыжков с различной постановкой рук. Один прыгает руки за спиной, второй рука отведены назад, отмечете результат, потом меняетесь. -Какой способ наиболее эффективен?	Дети прыгают и отмечают длину 5 прыжков. Предполагаемый ответ: Руки отведены назад.	Учатся измерять прыжок по пяткам. Контроль действий другого ученика. Соблюдение этических норм (регулятивные, личностные УУД)
Цель: Выявление наиболее эффективных элементов техники прыжков из предложенных.		
Давайте проведем эстафету. 1 команда прыгает из исходного положения ноги врозь, руки отведены назад 2 команда ноги врозь руки за спиной. Каждый участник команды может выполнить только один прыжок, следующий участник прыгает с места приземления предыдущего. Чья команда окажется дальше. А сейчас давайте поменяемся способами. ! команда прыгает из полного приседа, 2 команда из положения согнутых ног, потом меняются. Каким способом прыгать дальше?	Дети выстраиваются в команды и проводят эстафету. Меняют и снова прыгают. Предполагаемый ответ: Ноги врозь, руки отведены назад, ноги согнуты в коленях.	Умение анализировать. Умение выделять критерии контроля и оценки техники прыжка (познавательные, регулятивные УУД)
Этап урока: подведение итогов **Цель: Оценка изученного элемента техники прыжка. Подведение итогов урока.**		
Предлагает каждому ученику выполнить элемент правильно, а остальным оценить его действия	Дети выходят и по очереди выполняют прыжок.	Контроль действий другого ученика. Умение объективно оценивать действия другого (коммуникативные, личностные УУД)
Ребята, чему мы с вами сегодня научились? А что для этого необходимо?	Предполагаемый ответ: Прыгать далеко в длину с места.	Умение высказать: что делали? Зачем делали? Что получилось?

Молодцы, ребята, всем до свидания.	- Согнуть ноги в коленях - поставить на ширину стопы -отвести руки назад и с махом рук вперед резко оттолкнуться от пола. Дети хлопают в ладоши и выходят из зала.	(познавательные УУД)