

Урок физической культуры по теме «Прыжки в длину с места».

Учитель физической культуры:Стебенева Светлана Ивановна.

Учебный предмет	Физическая культура
Класс	1
Тема	Прыжок в длину с места
Базовый учебник	Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 14-е изд.- М. : Просвещение, 2013.- 190 с.: ил.
Тема урока:Прыжок в длину с места	
Место урока в теме: первый в теме из 2-х уроков по этому виду из раздела ОФП	
Тип урока: урок усвоения новых знаний	
Дата урока: 24.09.2015	
Образовательные ресурсы:свисток, скакалки или шнуры	
Цель урока:учить технике прыжка в длину с места	
Задачи урока: <u>Предметные:</u> - знать технику выполнения прыжка в длину с места; -уметь выполнять прыжокв длину с места. <u>Метапредметные:</u> освоить следующие общеучебные умения на уровне применения: - учебно-информационные умения: 2.3.1. Осуществлять наблюдение объекта в соответствии с целями и способами, предложенными учителем; - учебно-логические умения: 3.1.11. Определять существенные признаки объекта;	
Планируемые образовательные результаты: <i>Учащиеся научатся:</i> характеризовать физическую нагрузку, регулировать её напряжённость во время выполнения физических упражнений; <i>Получат возможность научиться:</i> самостоятельно подбирать и выполнять физические упражнения с заданной дозировкой нагрузки; оценивать результаты выполненного задания. Получат возможность научиться: определять существенные признаки объекта.	

План урока:

1. Организационный этап.
2. Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.
3. Актуализация знаний.
4. Первичное усвоение новых знаний.
5. Первичная проверка понимания
6. Первичное закрепление.
7. Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению.
8. Рефлексия (подведение итогов занятия).

Метапредметная карта урока.

Этапы урока	Осваиваемое УУД с указанием уровня	ОДД (ориентировочная основа действия) освоения УУД	Деятельность учащихся	Деятельность учителя
III. Актуализация знаний.	2.3.1. Осуществлять наблюдение объекта в соответствии с целями и способами,	Объект- то, на что направлено индивидуальное или коллективное сознание.	Осуществляют пошаговый контроль своих действий,	Объясняет, как выполняется прыжок вверх и в длину с места.

	предложенными учителем.		ориентируясь на показ движений учителем; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров.	
V. Первичная проверка понимания.	2.3.2. Использовать по рекомендации учителя различные виды наблюдения: неструктурированное наблюдение.	Наблюдение – это метод познания, состоящий в преднамеренном, целенаправленном восприятии реальных объектов. Неструктурированное наблюдение – это наблюдение, при котором определён только объект наблюдения.	Выполняют прыжок в длину с места. Осуществляют самоконтроль.	Формулирует задание, осуществляет индивидуальный контроль.
VI. Первичное закрепление.	3.1.11. Определять существенные признаки объекта.	Признаки – это компоненты, их свойства и отношения между компонентами, а также свойства объекта, по которым можно объект узнать, определить, описать; все то, в чем объект сходен с другими объектами или отличен от них. Существенные признаки – без которых данный объект существовать не может, если существенный признак исключить, то объект перестанет существовать.	Запоминают правила игры. Сохраняют учебную задачу в процессе участия в игре.	Объясняет правила и проводит подвижную игру. Обеспечивает эмоциональный настрой и мотивацию выполнения.
VII.	1.9. Выполнять советы	Гигиена учебного	Прогнозируют	Обобщает

Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению.	учителя по соблюдению основных правил гигиены учебного труда.	труда — система оптимальных, научно обоснованных требований к организации учебного процесса нормирование умственных и физических нагрузок, рациональная организация уроков, чередование видов учебной работы в течение дня, недели.	результаты уровня усвоения изучаемого материала.	полученные на уроке знания.
VIII. Рефлексия (подведение итогов занятия).	1.12. Оценивать свою учебную деятельность и деятельность одноклассников.	Самооценивание — это оценивание, проводимое самим ребёнком, с целью измерить собственный успех.	Самооценка учебной деятельности.	Учитель предлагает провести рефлексию личного целеполагания.

Ход урока:

1. Организационный этап.

Урок начинается с входа в зал учащихся строем с мешочками на голове - самоконтроль правильной осанки, правильного положения подбородка. Построение учащихся. **Игра «Физкульт-привет»**. Учитель, протягивая руку, произносит: «Физкульт» - все ребята подбегают к учителю, кладут руки на руку учителя и одновременно произносят: «Привет!» и быстро встают на свои места...(учитель или освобожденные ребята определяют, кто быстрее построился – мальчики или девочки?).

Дается установка на создание собственного положительного настроения с помощью мимики:

- Придайте лицу сердитое выражение, веселое выражение. Что изменилось в ваших ощущениях?

-А сейчас вы попробуете догадаться, какое же настроение у учителя.... По каким признакам вам удалось это сделать?

-Как вы думаете, влияет ли настроение на выполнение физических упражнений и наоборот?».

Статичные задания (поза, мимика, взгляд): вид бодрого человека, усталого, злого, веселого...

2. Постановка учебной задачи, через проблемную ситуацию. Мотивация учебной деятельности учащихся.

Деятельность учителя

- Ребята, сейчас я вам расскажу отрывок из

Деятельность учащихся

Слушают

русской народной сказки.

А вы мне ответите, из какой сказки этот отрывок и почему я его решила вам рассказать?

Читаю отрывок из сказки «Волк и семеро козлят»: «...Пришла коза домой, а дома никого нет. Заплакала коза, запричитала: «Где мои козлятушки, где мои детушки?». Вылез один козленочек из печи и рассказал маме, что приходил волк и всех козлят съел... Пошла она к волку и сказала: «Давай волк через яму с огнем прыгать». Коза прыгнула через яму, а волк прыгнул, да и упал в огонь. Брюхо у него лопнуло, и все козлята выскочили живые и невредимые...»

Слушают отрывок

- Из какой сказки этот отрывок?

«Волк и семеро козлят»

- Что случилось с волком?

Думают, отвечают:

-Волк не смог перепрыгнуть яму.

- Почему я решила вам рассказать этот отрывок?

- Чтобы мы захотели научиться прыгать и не попали в ситуацию волка.

- Попробуйте сформулировать задачу урока

-Научиться прыгать

Звучит музыка («Песенка про зарядку» из м/ф «38 попугаев»). Детям предлагается выполнить **ходьбу по кругу под музыку, обычным шагом, на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы**. Важно следить за тем, чтобы спина была прямая, а плечи расправлены.

Звучит музыка («Песенка про Волшебников» из к/ф "Новогодние Приключения Маши и Вити"). **Бег по кругу с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад и приставными шагами.**

Звучит музыка («Прекрасное далеко» из к/ф «Гостя из будущего»). Дети выполняют **упражнения на восстановление дыхания**.

Затем дети выполняют **комплекс ОРУ** вместе с учителем под песенку («Лентяи-поросятки»). Лентяи-поросятки (круговые движения головой)

Не делали зарядки И стали неуклюжи (руки вперед, вверх, в стороны, вниз)

Не вылезут из лужи.

Никак-никак не вылезут из лужи. Никак-никак не вылезут из лужи.

А наши-то ребятки (наклоны туловищем вправо и влево)

На утренней зарядке Все делают как нужно:

Шагают в ногу дружно (маршировка на месте)

Вот-так, вот-так, шагают в ногу дружно.

Вот-так, вот-так, шагают в ногу дружно.

Умеют все ребятки с носочков встать на пятки,Вздохнут и подтянуться,Присесть и разогнуться.Вот-так, Вот-так, присесть и разогнуться!Вот-так, Вот-так, присесть и разогнуться!

3. Актуализация знаний.

2.3.1 Речь пойдёт об осуществлении наблюдения объекта в соответствии с целями и способами, предложенными учителем.

Деятельность учителя

Давайте все встанем и прыгнем вперед с места.

- Получилось?

- Хотите научиться?

- Кто может конкретнее сформулировать задачу урока?

- Разбираем технику прыжка в длину.

Учитель демонстрирует технику прыжка с места и объясняет технику безопасности при прыжке.Поставить стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок двумя ногами, приземление на две стопы, согнутые в коленном суставе, плечи вперед, взмах руками вперед.

- С чего начинается прыжок в длину с места?

Покажите

- Потом, что надо сделать? Покажите

-Как правильно приземлиться?

Деятельность учащихся

Дети прыгают.

-Не у всех.

-Да.

-Научиться выполнять прыжок в длину с места.

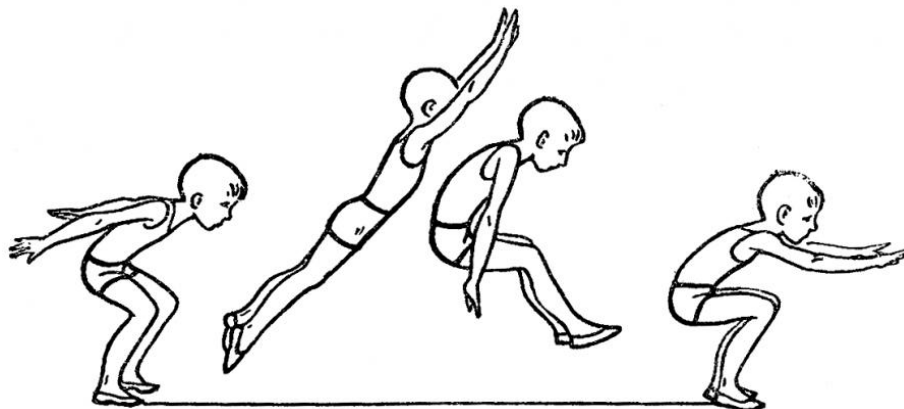
Дети внимательно смотрят.

-С замаха- показывают.

- Толчок двумя ногами.

-На две ноги, руки вперед

4.Первичное усвоение новых знаний.



Деятельность учителя

Деятельность учащихся

-Кто может показать, как выполнять прыжок?	1,2 ученика показывают, остальные исправляют ошибки.
- Что необходимо развивать, чтобы дальше прыгать?	- Прыгучесть.

4. Первичная проверка понимания.

3.1.11. Речь пойдёт об определении существенных признаков объекта.

Деятельность учителя

Деятельность учащихся

-Покажите, технику прыжка в длину с места (исправляю ошибки)	Показывают 3- 4 раза.
- Работаем по станциям, которые помогут научиться прыгать:	Дети расходятся по станциям и выполняют задание в течение 5 минут.
1 станция- прыжки в длину	
2 станция- прыжки на скакалке	
3 станция- прыжки через скамейку	

6. Первичное закрепление.

Игра «Прыжки по полоскам».

Содержание игры. По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки: толчком двумя ногами через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т. д. Если игрок наступит на узкую полосу, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается.

7. Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению.

Учитель: Составить комплекс необычных прыжковых упражнений для родителей на спортивный праздник.

8. Рефлексия (подведение итогов занятия).

Учитель: Сегодня все ребята очень старались и поэтому устали, пора отдохнуть. Звучит медленная музыка. Дети закрывают глаза и выполняют медленные движения руками вверх вниз, вдох, выдох.

Деятельность учителя

Деятельность учащихся

- Чему научились на уроке?	Выполнять прыжок в длину с места.
- Как его выполнять?	Замах руками, толчок двумя ногами, полет и приземление.

- Для чего необходимо уметь прыгать?

- Подумайте, и скажите, как каждый работал на уроке.

-Молодцы, ребята. Спасибо всем за урок. До свидания.

-Перепрыгивать препятствия, убегать от опасности, перепрыгивать через лужи.

-Дети оценивают свою работу на уроке.