**Проектное задание**

**Учитель физкультуры**: *Костина Ольга Николаевна*

**ГБОУ школа интернат №357**

**«Олимпийские Надежды»**

Сценарий учебного задания: Конспект урока по лёгкой атлетике.

## Конспект урока лёгкой атлетике по теме:

## Прыжок в высоту способом «перешагивания»

## с учетом ФГОС УДД

## Тема урока: «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

**Цель урока:** Совершенствование навыков подготовленности учащихся при овладении техническими элементами выполнения прыжков в высоту.

**Задачи урока:**

**Образовательные задачи** (предметные результаты)

1.Познакомить с основой техники прыжков в высоту «перешагиванием».

2.Закрения понятия двигательных действий.

3.Укрепить здоровье обучающихся посредством развития основных физических качеств: силовых, координационных способностей.

**Развивающие задачи** (метапредметные результаты):

1.Формировать умения адекватно оценивать поведение окружающих и собственное поведение (коммуникативное УУД).

2.Развивать, умения выделять,сформулировать ранее усвоенный материала , усвоить, материал урока ,определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).

3.Развивать умение вносить необходимые коррективы в свои действие , после его выполнения с учета сделанных ошибок, оценить деятельность (регулятивное УУД).

4.Развивать умения выполнять баскетбольные связки с учетом развития двигательных качеств на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

**Воспитательные задачи** (личностные результаты):

1.Формировать личную ответственность , самостоятельность с установка на формирование здорового образа жизни (самоопределение, личностные УУД).

2.Формировать мотивацию к учебной деятельности ( личностные, самообразование УУД).

3.Формировать навыки сотрудничества, коммуникабельность умение выходить из конфликта , находить решения в спорных ситуаций. (личностное , нравственно-этическая ориентация УУД).

## Инвентарь: гимнастические маты, планка, стойки для прыжков,

## Место проведения: спортивный зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** | **Универсальные учебные действия** |
| **I. Вводная часть 12-15 мин** | | | |
| Построение. Рапорт направляющего.  Приветствие класса.  Сообщение темы, задач урока.  Теория : Прыжки в высоту способы выполнения , виды прыжков . | 3 мин | Обратить внимание на спортивную форму, соблюдение дисциплины, дополнительные вопросы и пояснения по ходу опроса | Умение формулировать цель урока, ставить задачи  Коммуникативные ком­петенции:умение владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами дейст­вий в ситуациях общения, контролировать за безопасностью друг друга  Здоровьесберегающие технологии**:** умение и**с­**пользовать собственный двигательный опыт в формах соревновательной деятель­ности, в организации ак­тивного отдыха и досуга. |
| Строевая подготовка: перестроения из одной шеренги в две и три под счет | 30сек. | Обратить внимание на правильность выполнения строевого порядка |
| Ходьба в колонне по одному:   1. На носках, руки на поясе 2. На пятках, руки на за головой | 2 мин | Обратить внимание на положение головы, плеч, спины |
| Бег в колонне по одному с выполнением задания.   1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с за хлёстом голени. 3. Бег приставными шагами правым и левым боком 4. Бег с ускорением по диагонали зала | 2 мин | Контроль за дыханием, правильной, осанкой при беге  - выше бедро  - чаще движения  - равнение в шеренге  - максимально быстро |
| Перестроение в колонну по два в движении для проведения ОРУ | 30сек | Следить за техникой перестроения с использованием строевого шага. |
| ОРУ комплекс без предметов 1. И. п. стойка ноги вместе, руки сцеплены (в замок) внизу. 1-2 руки вверх (ладонями кверху), подняться на носки и потянуться (вдох); 3-4 разъединяя пальцы, дугами наружу руки вниз и вернуться в и. п. (выдох).  2. И. п. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-наклон вправо с поворотом туловища направо (выдох); 2 - и. п. (вдох); 3-4 то же в другую сторону.  3. И. п. основная стойка 1-дугами влево руки вверх и наклон вправо; 2 - выпрямляясь, дугами влево руки вниз; 3 - дугами вправо руки вверх и наклон влево; 4 -выпрямляясь, дугами вправо руки вниз и т. д.  4. И. п. - стойка ноги вместе, руки вперед 1-4 сесть; 5-8 встать. Выполнять упражнение без помощи рук, сохраняя принятое положение. И. п. рук можно менять (руки в стороны, на пояс и др.).  5. И. п. сед ноги врозь пошире, руки в стороны. 1-2 -два пружинистых рывка руками назад (вдох); 3-4 -два пружинистых наклона к левой ноге, руки вперед, тянуться пальцами к носку левой ноги (выдох); то же, но наклон к правой ноге.  6. И. п. лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища 1-2 - опираясь на пятки, затылок и руки, принять положение прогнувшись (поднять тело); 3 - лечь и расслабиться; 4 - пауза.  7. И. п. основная стойка Сочетание больших и средних кругов руками наружу и внутрь. 1 -круги руками наружу; 2 -прижав локти к телу, средние круги предплечьями наружу и т. д.  8. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-согнуть ноги вперед; 2 - выпрямить ноги вверх; 3 -согнуть ноги; 4- выпрямляя ноги, опустить их на пол.  9. И. п. упор лежа на груди 1-2 -разгибая руки (отжимаясь), упор лежа на бедрах (вдох); 3-4 -сгибая руки, лечь (выдох).  10. И. п. -стойка ноги вместе, руки на поясе Прыжки на двух ногах с поворотами.  11. После прыжков перейти на ходьбу  12. Перестроения класса: отработка темы урока, техника безопасности при выполнении прыжков. | 6 – 7  мин | Вытягиваясь «в струнку», поднять голову и смотреть на руки. Руки поднимать вдоль тела.  Поворот туловища заканчивать до окончания наклона. Следить, чтобы ноги оставались прямые и не сдвигались с места.  Упражнение выполнять прямыми руками, не делая остановок внизу. При наклонах плечевой пояс закрепить. Дыхание произвольное.  Последовательность выполнения: отставить ногу назад, опуститься на колено; приставить другую ногу и сесть на пол сбоку; выпрямить ноги вперед. Вставать, делая движения в обратном порядке. Садиться поочередно слева, справа. Дыхание равномерное.  При рывках руки не опускать (держать на высоте плеч), спина прямая. При наклонах ноги прямые, носки оттянуты. Амплитуду движений увеличивать постепенно.  Тело поднимать одновременно, активно напрягая мышцы спины и ног. Дыхание произвольное. В прогнутом положении возможна кратковременная задержка дыхания.  Средние круги выполняются только предплечьями, плечи и локти фиксировать. Направление движений менять после нескольких повторений. Дыхание равномерное.  Каждое положение четко обозначать. Движения ногами выполнять энергично. Голову с пола не поднимать. Дыхание равномерное.  При выполнении упражнения тело не напрягать (работают только руки). Мальчики в дальнейшем могут выполнять это упражнение на два счета.  Повороты выполнять поочередно, делая по нескольку поворотов в каждую сторону. Величину поворота обусловливать заранее, например, 8 поворотов на 90° в одну, а затем в другую сторону или 4 поворота на 180° и т. д. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное. |
| **II. Основная часть 27 - 30 минут** | | | |
| 1. Основной прыжок в высоту с разбега для учащихся – прыжок способом «перешагивания**»**. Обучение прыжку нужно начинать с малых высот. Однако не следует долго задерживаться на большой высоте. Чтобы занимающиеся научились быстрее и нее определять место отталкивания, рекомендуется пользоваться небольшим деревянным мостиком или очерчивать место толчка прямоугольником размером 30 х 50 см.  Для развития способности управлять своими движениями полёте учащимся во время прыжков в высоту необходимо дополнительные задания: в полёте хлопнуть в ладоши (впереди, над головой, сзади); прыгая с малым мячом, бросить его в полёте.  Обучая прыжку способом перешагивания, необходимо сформировать навыки разбега под углом 35—45° по отношению планке и выполнения прыжков за счёт отталкивания, а не толь за счёт одного перешагивания.  Учащиеся строятся в одну шеренгу перед планкой для выполнения прыжков и слушают объяснение преподавателя | 12-15 мин | Показ учителем техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагиванием». Следить за техникой выполнения  Основные ошибки в прыжках в высоту , коррекция их исправления:  1. Напряжённый разбег. Причина: техника бега. Средства устранения специальные упражнения для бегуна (бег с ускорением, бег с хода на раз­личные отрезки).  2.Увеличение длины последних шагов перед отталкиванием. Причина: недостаточная скорость разбега, неуверенность в попадании на место отталкивания. Средства устранения те же, что и при предыдущей ошибке.  3. Недостаточно энергичные движения при отталкивании, причина: слабая координация движений. Средства исправления : имитационные упражнения прыгуна в фазе отталкивания  4. Стопорящее движение при постановке толчковой ноги.  Причина: представление о технике отталкивания неверное. Средства устранения : повторное объяснение техники отталкивания, имитация отталкивания с небольшого разбега.  5. Запоздалое отталкивание. Причина: высокая скорость разбега. Средства устранения — прыжки с укороченного разбега.  Потеря равновесия в полёте. Причина : подготовка к приземлению в группировка преждевременная. Средства устранения : прыжки в шаге с максимально возможной дальностью полёт | Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников.  Умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников. |
| Уборка инвентаря в место для хранения | 30 сек | Дежурные по классу, аккуратно убирают инвентарь . |
| **Прыжковая эстафета.**  В ходе эстафеты участники команд, построенные в колонны, могут продвигаться вперед различными прыжками: скачками на одной ноге с переходом на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком и т. д.  В конце продвижения всем игрокам дается задание «атаковать» стенку маховой ногой или, выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, сетки корзины, подвешенного мяча | 10 мин | **Правила эстафеты**  Следует передвигаться только установленным способом. Нельзя создавать препятствий противнику. Победительницей считается команда, первой и без ошибок закончившая эстафету  Можно комбинировать задания, прыгая в одну сторону, например, на правой ноге обратно на левой .  Показ учителем техники выполнения. Следить за правилами выполнения техники безопасности. |
| **III. Заключительная часть 3-4 минуты** | | | |
| 1.Упражнения для восстановления дыхания формирования правильной осанки  Упражнение «Бабочка» сидя на коленях руки опущены, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.   2. Подведение итогов урока  3. Оценивание работу учащихся | 5 мин | Упражнения выполняются на гимнастических ковриках.  Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, плечи обязательно отвести назад. Дыхание произвольное, спокойное Упражнение выполнять плавно, дыхание произвольное, спокойное  Отметить всех учеников. | **Планируемые предметные результаты:**  Развить умение вносить необходимые коррективы в действие после его выполнения с учета сделанных ошибок, оценки собственной деятельности ,  определять качество и уровень усвоения знаний на уроке(регулятивное УУД). |
| 4. Организованный выход из зала. | 1 мин | Дисциплина, выход не строевым шагом |  |

**Конспект составил учитель физкультуры:**

**Костина Ольга Николаевна 10.12.2015**