**820816300126**

****

**ӘБДІРАЙЫМ Дәулет Оңласынұлы,**

**Ө.А.Жолдасбеков атындағы №9 ІТ лицейінің** **дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**ПРЫЖКИ И ИХ РАЗНОВИДНОСТИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | | 7.1.2.1 Совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений. | | | |
| **Привитие ценностей** | | - Независимость и патриотизм;  - Единство и солидарность;  - Справедливость и ответственность;  - Закон и порядок;  - Трудолюбие и профессионализм;  - Созидание и новаторство. | | | |
| **Цель урока** | | - Научить учащихся совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных прыжковых упражнений. | | | |
| **Критерии оценивание** | | - Учащиеся соблюдают ТБ;  - Учащиеся демонстрируют прыжковые упражнения. | | | |
| **Ход урока** | | | | | |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | | **Деятельность обучающихся** | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| **Начало урока-вызов**  **15 мин**  **8 мин**  **7 мин** | **Организационный момент**:  - Учитель приветствует учеников.  - Учитель, задавая наводящие вопросы учащимся, знакомит их с темой урока, с целями обучения, ожидаемым результатом и целями урока.  - На уроке учащиеся развивают ценности единство и солидарность, справедливость и ответственность  - Учитель проводит стратегию для создания коллаборативной среды и развитие коммуникативных навыков. **Упражнение «Перекати мяч».**    - Учитель проводит инструктаж по техники безопасности.  - Учитель предлагает замерить пульс.  - Учитель предлагает провести разминку. | | **Учащиеся анализируют ожидаемый результат:**  - учащиеся будут соблюдать ТБ на уроке;  - учащиеся будут совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных прыжковых упражнений  - развивать ценности единство и солидарность, справедливость и ответственность  **Упражнение «Перекати мяч».** Учащиеся стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. (Ученики ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника). Задача решена!  Ученики измеряют пульс (за 10 сек. количество раз и умножаем на 6)  Учащиеся выбирают лидера для проведения разминки на различные группы мышц для подготовки организма к предстоящей повышенной физической нагрузке. | - Наблюдение за обучением. | Большое свободное пространство.  Свисток для учителя,  теннисный мяч  Ссылка на ресурсы упражнения для развития прыгучести:  <http://sportfiction.ru/articles/uprazhneniya-dlya-razvitiya-pryguchesti/>  Ссылка на интернет ресурсы упражнения для развития прыгучести:  <http://sportfiction.ru/articles/uprazhneniya-dlya-razvitiya-pryguchesti/> |
| **Середина урока-осмысление**  **20 мин**  **12 мин**  **8 мин** | Учитель предлагает учащимся задание по легкой атлетики на развитие прыгучести.  **Задание 1.** Разделить класс на несколько малых групп и провести занятие по **методу «круговой тренировки»** Прыжковые упражнения.  Учитель объясняет учащимся, что круговая тренировка - это метод физической нагрузки, который подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по кругу» за определённый промежуток времени с минимальным отдыхом    **Оценивание:** после выполнения задание учитель предлагает учащимся провести самооценивание по дескрипторам.  **Учитель задает вопрос:** Какие основные виды прыжков существуют? Какие физические качества развиваются при выполнении прыжков? Из каких фаз состоит прыжок? Какие ошибки чаще всего допускаются при выполнении прыжков? Как правильно приземляться после прыжка, чтобы избежать травм? Чем отличается техника прыжка с места от прыжка с разбега? Как развивать прыгучесть и силу ног? Как прыжки используются в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол, футбол и др.)? Почему важно работать в команде во время спортивных игр? Какие упражнения и игры лучше всего развивают чувство сплочённости? Почему в спорте важны честность и соблюдение правил? Почему каждый участник команды несёт ответственность за общий результат?  После заданий учитель предлагает спортивные игры по выбору учащихся: флорбол, футбол, волейбол, баскетбол, н/теннис и другие подвижные игры.  **Дифференциация осуществляется:**  **а) по физиологическим особенностям:**  - мальчики выполняют более высокую нагрузку;  - девочки выполняют нагрузку поменьше;  **б) по физическим способностям:**  - более способным учащимся давать более сложные упражнения, чтобы расширить их двигательные навыки;  - более способные учащиеся оказывают поддержку менее способным учащимся. | | **Задание 1. Учащиеся выполняют упражнения в малых группах по «станциям»**  1. Прыжки через барьеры. Высота барьеров зависит от подготовленности группы;  2. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке);  3. Спрыгивание с возвышения (тумба, стул, гимнастическая скамейка) с последующим выпрыгиванием вверх;  4. Различные прыжки со скакалкой;  5. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом;  6. Выпрыгивания из полуприседа на одной и другой ноге.  **Дескрипторы:**  - учащиеся соблюдают ТБ;  - учащиеся проходят все «станции»;  - учащиеся соблюдают технику прыжков на «станциях»;  - учащиеся развивают физические качества (прыгучесть);  - учащиеся демонстрируют технику восстановления организма.  **Оценивание:** после выполнения задание учащиеся проводят самооценивание по дескрипторам.  Учащиеся отвечают на вопросы. Эти вопросы помогут учащимся лучше понять технику и осознанно выполнять упражнения и помогут ученикам осознать ценности спорта не только с физической, но и с моральной точки зрения.  Учащиеся выбирают вид спорта  флорбол, футбол, волейбол, баскетбол, н/теннис и другие подвижные игры | - Наблюдение за обучением  - Методы самооценивание  - Вопросы низкого и высокого порядка  - Наблюдение за обучением | Большое, свободное пространство для каждого задания.  Свисток для учителя,  мел, фишки,  набивные мячи, легкоатлетические барьеры, гимнастические маты (яма для прыжков в длину), тумба, стул, гимнастическая скамейка, гимнастическая скакалка.  Видео на технику прыжка с места <https://www.youtube.com/watch?v=YaxEtwXgcCo>  Ссылка на техника прыжка  <https://tutknow.ru/bodyfitness/8614-pryzhki-v-dlinu-s-mesta-kak-pravilno-vypolnyat.html>  Спортивный инвентарь по выбору учащихся. |
| **Конец урока – рефлексия**  **5 мин** | **Проводит упражнение на внимание, восстановление дыхания и растяжку мышц.**  - Учитель показывает общеразвивающие упражнения и то что он говорит нужно сделать, а потом наоборот. Тот, кто ошибается садится.  - Лилипуты – великаны (Лилипуты – сели, великаны – встали).  Учитель проводит рефлексию по стратегии **«Не законченное предложения»** где отмечают:  Меня удивило…  Урок дал мне для жизни…  Мне захотелось…  Учитель задает домашнее задание:  - выучить предметную терминологию;  - утренняя гимнастика, отжимание, пресс, подтягивание, прыжковые упражнение.  Учитель предлагает измерить пульс. | | **Учащиеся восстанавливают дыхания через задание.**  - Учащиеся делаю то, что показывает учитель и то что он говорит (общеразвивающие упражнения), тот, кто ошибается садится.  - Лилипуты – великаны (Лилипуты – сели, великаны – встали).  Учащиеся продолжают договаривать или заполнять карточки рефлексии «Не законченное предложение»  Меня удивило…  Урок дал мне для жизни…  Мне захотелось…  Обсуждает итоги урока, отмечает успехи и области для улучшения.  Ученики измеряют пульс. | - Наблюдение за обучением  - Через рефлексию учащихся | Большое свободное пространство.  Свисток для учителя  Рефлексивные карточки  Меня удивило…  Урок дал мне для жизни…  Мне захотелось… |