Специализированная гимназия №8 с обучением на трех языках имени М.Х.Дулати

**ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН (краткосрочный план)**

 **Деятельность, направленная на развитие прыгучести**

тема урокa

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Здоровье и фитнес через легкоатлетическую деятельность. |
| ФИО педагога | Конусова Салима Мейрамбековна |
| Дата |  |
| Класс: 8 |  Количество присутствующих:  | Количество отсутствующих: |
| Тема урока | **Деятельность, направленная на развитие прыгучести** |
| Цели обучения в соответствии с учебной программой | 8.1.2.1 - объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений |
| Цели урока |  1.Соблюдение техники безопасности на уроках  легкой атлетики; 2.Развить прыгучесть. 3.Развитие скорости, силы, ловкости и внимания.  4.Воспитание смелости, решительности, уверенности  в собственных силах. |

**ХОД УРОКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока/****время** | **Действия педагога** | **Действия ученика** | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| Начало урока 10мин | **Учитель приветствует учеников.** Проверяет соответствует ли форма одежды учащихся требованиям технике безопасности на уроках физической культуры.  | Строятся в одну шеренгу.Приветствуют учителя.Физорг класса сдает рапорт о готовности класса к уроку.При сдаче рапорта ученики стоят смирно | Выполняет команды учителя и физорга. Внимательно слушают учителя. | Чистый, просторный зал |
| Обеспечивает дисциплину, внимание класса, организуя выполнение строевых команд: Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Налево!, Направо!, Кругом! Следит за правильным выполнением данных команд.  | Выполняют команды.Быстро реагируют.Стараются четко и правильно выполнить команду. | Выполняет команды в такт.Держит осанку. Собран, команды выполняет четко, уверенно, не ошибается. |  |
| **Задает наводящие вопросы учащимся :** 1) Как развить прыгучесть? 2)Компоненты прыгучести? Плавно переходит к знакомству с новой темой урока, раскрывает содержание урока с целями обучения и ожидаемыми результатами. Настраивает класс на урок.3)Кому пренадлежит мировой рекорд с места? | Отвечают:1. Методом тренировок

2)Сила и быстрота Ритм движенийВзрывная силаБыстрота движений3)Мировой рекорд по прыжкам в длину с места - **373см,** принадлежащий Байрону Джонсу | Знает что надо делать, чтобы улучшить прыжок. Правильно и рассудительно овечает.Заинтересован,имеет желание преступить к работе  | Интерактивная панель |
|  | Просмотр видео ролика - « Прыжок в длину с места ГТО »Обеспечивает мотивацию. | Смотрят, запоминают. | Заинтересован, увлечен | Интерактивная панель<https://youtu.be/aRbjf-iwwnw>)  |
|  |  |
| 1)Активизирует мыслительную деятельность учеников, задает следующие вопросы:1)Что относится к техническим видам в легкой атлетике?2)Какие прыжки относятся к вертикальным, горизонтальным?3)Какие способы прыжков в длину с разбега вы знаете?4)Что включает в себя техника прыжка в длину с разбега?5)Объясняет технику прыжка с местаПоощряет знания в области легкой атлетики. **2.Проводит инструктаж на тему:** Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Объясняет, что для соблюдения правил техники безопасности на уроках ученик должен:* переодеться в раздевалке, сменить обувь и одежду на спортивную;
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
* убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие предметы;
* под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

Задает вопрос какие еще меры безопасности они знают?  | * Отвечают:
* 1) Прыжки, метания
* 2) Вертикальные-прыжок в высоту, прыжок с шестом.
* Горизонтальные-прыжок в длину, тройной прыжок
* 3)Ножницы, прогнувшись, согнув ноги
* 4)-технику разбега
* -технику отталкивания
* -технику движения в полете или полетной фазы
* -технику приземления
* 5) Слушают объяснения учителя, анализируют.
* 2. Внимательно, слушают,
* запоминают, задают вопросы.
* Делают выводы.

Могут добавить о мерах предосторожности при беге на беговой дорожке и о необходимости разминки в самом начале урока. | Владеет теоретическими знаниями по легкой атлетике.Имеет представление о технических видах в легкой атлетике.Знает технику прыжков в длину с разбега и с места2.Решительно и быстроотвечает на вопросыЗнает технику безопасности во время выполнения тех или иных заданий.Знает как оказать первую помощь при несчастных случаях. | Фото СхемыКартинки с оказанием первой при ушибах |
|  | **Разминка:** 1.1) Учитель вызывает ученика дает ему задание показать упражнения для мышц шеи с которыми он знаком, остальные ученики должны повторить. 2) Следующий ученик должен вспомнить и показать упражнения для мышц верхней части тела ( рук и плечевого пояса).3) Следующий ученик должен без помощи учителя показать уражнения для мышц туловища и брюшного пресса4) Четвертому ученику дает задание выполнить комплекс упражнений для мышц нижней части тела ( бедра и ноги).Учитель может добавить и направить на показ недостающих и необходимых упражнений для разогрева определенных мышц. | 1. Один ученик показывает, другие выполняют. 1) Первое задание ученик показывает повороты, наклоны, круговые движения головой.2) Махи, круговые движения, отжимания, сгибания рук.3)Наклоны, повороты туловища, движения тазом, пресс.4)Приседы, полуприседы, махи ногами, выпады, | Знает комплексы упражнений на основные мышечные группы. Ученики поддерживают ученика выполняющего задания учителя своим дружным повторением  |  |
| Середина урока27мин | 1.**Выполнение упражнений на развитие прыгучести:** 1) **Прыжки в высоту.** И.п.: Ноги врозь, стоя в полуприседе. Прыгать строго вверх, на максимальную высоту. Опустившись, присядьте примерно на четверть - это один прыжок 2)**Подъемы на носках** И.п.: Встаньте одной ногой на возвышенность (10 см) так, чтобы пятка не соприкасалась с полом, а вторая нога согнута под прямым углом назад. Поднимитесь на одной ноге как можно выше, а затем на другой ноге 3) **Степ-апы** Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу 4) **Прыжки на прямых ногах**   И.п.: Ноги врозь. Совершайте прыжки в высоту на носках, не сгибая ног в коленях. **Примечание:** скорость прыжка при выполнении этого упражнения важней всего. Смысл заключается в как более быстром выпрыгивании как можно выше. Время, отталкивания должно равняться долям секунды.5) **Выжигания** И. п.: Ноги врозь, стоя в полуприседе прыгать, не опускаясь на пятки.**2. 1) Объясняет технику прыжка с места, разбирает каждую фазу по отдельности: 1фаза- Подготовка к отталкиванию,** на этом уровне ученик формирует весь потенциал прыжка. **2фаза- Отталкивание** ученик отталкивается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом резко выбрасывает вперед. Завершает отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности. **3фаза- Полет** После отталкивания ученик выпрямляется, колени подтягивает к груди. В завершающей стадии полета руки опускает вниз, а стопы выносит вперед. **4фаза-Приземление** Когда ноги касаются земли, руки выводит вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибает в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, ученик выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний. 3.Показывает **примерные специальные** упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники прыжкам с места. 1)Прыжок из положения полу приседа, руки отведены назад, с приземлением в то же положение, руки вперед. 2) Прыжки с места вверх с выполнением быстрого подседания и маха руками. 3)Запрыгивание на препятствие высотой 30 см с активным махом рук в положение приседа.4. **Проводит дифференциацию:** Выстраивает учеников одну шеренгу, по очереди каждый ученик должен прыгнуть в длину, с места приземления прыгнуть еще как можно дальше, затем с места приземления второго прыжка прыгнуть еще. Последнюю точку приземления отмечаем. Чем дальше от линии старта отдалился ученик тем лучше результат. По результату прыжков выявляет учеников: **Группа №1. Высокой прыгучестью Группа №2. Средней прыгучестью Группа №3. Слабой прыгучестью** 5.В создавшихся группах проводит **прыжки в длину с места.** Лучших с каждой группы поощряет Ученикам показавшихв своей группе низкий результат задает следующие задания:**№1**  Прыжки через скамейку на двух ногах 15 раз-3 подхода. Запрыгивание на высоту 50см 10раз-2подхода **№2** Прыжки через скамейку на двух ногах 10 раз-3 подхода. Запрыгивание на высоту 30см, 10раз-2подхода. **№3** Прыжки через скакалку как можно выше 50раз-2подхода. Запрыгивание на высоту 30см, 10раз-2подхода.6. Делит на 3 равные группы, проводит прыжки на дальность, в форме соревнований между отделениями. В каждой группе ученик показавший самый слабый результат в своей группе, выбывает. Побеждаеткоманда где сохранится хотя бы один ученик.  | 1. 1) Прыгают строго вверх, как можно выше- 10 раз.2) Выполняют задание-10раз.Отдыхают между подходами 10 секунд.3) Внимательно слушают, выполняют 10 раз .4)Выпрыгивают на прямых ногах, не сгибая колени. Отдых между подходами 20сек5) Поднимимаются на носки и совершают прыжки в этой позе, не опускаясь на пятки, внимательно следят за тем, чтобы не опуститься на пятки, выполняют-20раз.2. Слушают внимательно как правильно выполнить технику прыжка с места3.Выполняют специальные упражнения.1)Мягко презимляются, следят за правильным положением рук.2)Выпрыгивают как можно выше, не забывают про скорость.3)Стараются выполнять в быстром темпе.4.Ученик встает у линии, расставив ноги на ширине плеч, поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Берет во внимание все наставления учителя и выполняет прыжок. 5.  6. | 1.Выпрыгивает из данного положения пружинисто и максималь но быстро. 2)Поднимаются на каждой ноге как можно выше3)После смены ноги в воздухе, мягко преземляется4)Отталки вается носочками ног как можно выше 5)Основной упор при выполнении делает на скорость. Время отталкивания равняться долям секунды.При прыжках в длину с места ноги держит на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкиванияОдновремен ным толчком двух ног выполняется  прыжок вперед3.Правильно выполняет технику прыжка, с учетом всех объяснений учителя. 1)Ноги на ширине плеч, полу согнуты. Резко отталкивается стопами обеих ног. 2)Руки двигаются в такт с ногами. 3)Высоко поднимает колени. Отталки вание производит упругой стопой. 4.Выполняет технику прыжка в полной координации движения рук и ног.**5.Дескриптор:**1)Использует все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.2)Линию отталкивания не заступает и не касается.3)Выполняет приземление на постановку ног на опору с пятки6.При правильном приземлении необходима четкая координация движений, чтобы не упасть назад и не испортить достигнутый результат прыжка | Деревянные брусы (возвышенность),гимнастические скамейки, стульяСектор для горизонтальных прыжков |
| Конец урока8мин | Организует построение учащихся | Строятся в одну шеренгу. |  |  |
| Определяет самочувствие детейУчит находить и определять пульс | Находят пульс, подсчитывают за 10 секунд. | Умеет находить и определять пульсЗнает какой должен быть пульс при посильной нагрузке | Секундомер, карточки |
|  | Учитель задает вопрос: Какие группы мышц были больше всего задействованы на уроке | Думают, отвечают. | Аналитически подходит к вопросу. |  |
|  | Проводит упражнения на расслабления и восстановления дыхания | Выполняют 2-3 упражнения для восстановления дыхания:1. И.п. – о.с., руки с в стороны - вверх.1–3 – полунаклон вперед, спина круглая, руки вперед - вниз – выдох;4–5 – пауза;6–8 – вдох. Вернуться в и.п.**2.** И.п. – о.с., руки на пояс.1–2 – голову вниз, локти вперед – выдох;3–4 – поднять голову, отвести локти назад – вдох.Выполнить 3–4 раза.**3.** И.п. – о.с., руки вверх.1 – наклон вправо, выдох;2 – и.п., вдох;3–4 – то же влево. | Умеет выполнять самостоятельноСтрого соблюдает методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания. |  |
|  | Ребята, вы очень хорошо потрудились. Но чтобы улучшить полученные вами результаты Вам необходимо подвести итоги работы на уроке и выполнить самооценку. Для этого вам необходимо заполнить таблицу, которую я раздам каждому и сдать мне.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вопрос | Ответы |
| 1 | Ф.И.О |  |
| 2 | Группа № |  |
| 3 | Твой результат прыжка в длину с места |  |
| 4  | В какой группе тебе бы хотелось быть? С каким результатом? |  |
| 5 | Как ты думаешь, что тебе для этого не хватает? |   |

 |