

Қазтұтынуодағы Қостанай экономика колледжі
Костанайский экономический колледж Казпотребсоюза

Сабактың әдістемелік әзірлемесі
Методическая разработка урока

Денешынықтыру пәні бойынша
По дисциплине физическая культура

Тақырыбы: Орыннан үштеп секіру
Тема: Тройной прыжок с места

Орындаған:

Выполнила: Рыжкова Н.В.

2016-2017ж/г

Введение

Цель урока – обеспечить овладение занимающимися на уровне «сформированности элементарных двигательных умений» техникой легкоатлетического упражнения – тройного прыжка с места, а также развитие физических и личностных качеств, характерных для легкоатлетических упражнений, формирование необходимых знаний для их успешного освоения.

Основные задачи – научить выполнению тройного прыжка с места. Содействовать развитию координационных способностей, скоростно-силовых способностей, применительно к разучиваемым легкоатлетическим упражнениям. Содействовать воспитанию волевых качеств (смелости и решительности), характерных для легкоатлетических упражнений, воспитанию культуры движений. Содействовать формированию знаний об основах техники тройного прыжка с места, о прикладном, оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении легкоатлетических упражнений.

Личностные результаты, достигаемые в ходе изучения темы «тройной прыжок с места» отражают:

- овладение знаниями и умениями по организации и проведению общеразвивающих и подготовительных упражнений оздоровительной и тренировочной направленности, обеспечивающих функциональную готовность организма к выполнению тройного прыжка с места, с учетом индивидуальных физических качеств обучающихся;
- воспитание волевых качеств посредством усложнения условий выполнения учебных заданий, обеспечивающих психологическую готовность организма к овладению тройного прыжка с места, с учетом индивидуальных личностных качеств обучающихся;
- воспитание культуры движений посредством легкоатлетических упражнений.
- овладение умением выполнить легкоатлетическое упражнение – тройной прыжок с места.

Метапредметные результаты, достигаемые в ходе изучения темы «тройной прыжок с места» отражают:

- формирование первоначальных представлений о прикладном значении легкоатлетических упражнений как средстве физической культуры и возможности их применения в повседневной жизнедеятельности;
- приобретение умений в выборе инвентаря и одежды для занятий легкоатлетическими упражнениями. Умений организовывать места занятий и осуществлять контроль своей деятельности в процессе выполнения

легкоатлетических упражнений обеспечивая безопасность в рамках различных условий их выполнения

- формирование первоначальных представлений о способах наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок и использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий
- овладение умениями находить адекватные способы взаимодействия во время учебной деятельности со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты, достигаемые в ходе изучения темы «тройной прыжок с места» отражают:

- формирование первоначальных представлений о оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении легкоатлетических упражнений и их влияние на развитие человека;
- овладение легкоатлетическими упражнениями- различными видами прыжков, прыжком в длину с места и необходимыми знаниями об основах техники для их успешного выполнения.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ:

- **Здоровьесберегающие технологии** :внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их состояния здоровья ,применение упражнений с различной функциональной направленностью(оздоровительной, тренировочной), формирование умения сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности на уроке;
- **Технологии разноуровневого обучения** : обеспечение свободы в выборе средств обучения посредством создания условий для выполнения учебных заданий различного уровня сложности с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для освоения учебного материала (в рамках начального уровня сложности- выполнить тройной прыжок с места в объеме технических требований)
- **Технологии коллективного обучения:** обучение посредством организации групп обучающихся для обучения в сотрудничестве,работающих совместно над решением какой-либо задачи, в процессе которой возникает необходимость адаптироваться к индивидуальным особенностям обучающихся, устанавливая социальные контакты (во время подготовки инвентаря для занятий легкоатлетическими упражнениями и его последующей уборке по окончании, в процессе выполнения легкоатлетических упражнений);

- **Компьютерные технологии:** использование ЭОР в рамках урока
(демонстрация слайдов с последующим выполнением их содержания :
прыжки на одной и двух ногах; прыжок с высоты 60 см., тройной прыжок с
места)

Қазтұтынуодағы Қостанай экономика колледжі
Костанайский экономический колледж Казпотребсоюза
САБАҚТЫҢ ЖОСПАРЫ
ПЛАН УРОКА №

Пән:

Предмет: физическая культура

Тақырып:

Тема: Легкая атлетика. Тройной прыжок с места.

Сабақтың түрі:

Тип урока: практическое занятие

Сабақтың мақсаты:

Цели урока:

білімділік:

образовательные: научить техники тройного прыжка с места.

дамытушылық:

развивающие: развитие ловкости, быстроты реакции, формировать навыки групповых и коллективных действий.

тәрбиелік:

воспитательные: воспитывать у обучающихся постоянный интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Сабақтың жабдығы:

Оборудование урока: Көрнекілік құралдар

Наглядные пособия:

Үлестірімді құралдар

Раздаточный материал:

ТҚО

ТОС:

Әдебиет:

Литература: Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук С.В. «Легкая атлетика» 2009 г

Пәнаралық байланыс:

Межпредметные связи: валеология, биология, психология, НВП.

Сабақтың мазмұны

Содержание занятия

Кезеңдері Этапы	Уақыт Время
1.Организационная часть	15-20 мин
2.Основная часть	50 мин
3.Заключительная часть	5-10 мин

Сабақтың барысы

Ход урока

Оқушының іс-әрекеті Деятельность преподавателя	Оқушының іс-әрекеті Деятельность обучающихся(міндетті түрде толтыру үшін жас оқытушыларға/обязательно для заполнения молодым преподавателям)
<p>1.Организованный вход в зал в колонне по-одному с последующим построением обучающихся в одну шеренгу ,обмен приветствиями.</p> <p>2.Сообщение задач занятия обучающимся с разъяснением правил техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>3.Перестроение в колонну по-одному поворотом на месте и ходьба в обход зала с размыканием на дистанции в два шага.</p> <p>4.Передвижение в ходьбе в колонне по одному противоходом, змейкой: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки за голову.</p> <p>5.Передвижение в беге в колонне по одному</p> <p>6.Упражнения в глубоком дыхании при передвижении в ходьбе</p> <p>7.Перестроение из колонны по одному в колонну по три одновременным поворотом налево в движении.</p> <p>8.Общеразвивающие упражнения</p> <p>I. И.п. – стойка, руки на пояс: 1 - наклон головы вперед 2 – и.п.; 3 – наклон головы вправо 4 – и.п. 5-6 – повторить счет «1-2» 7-8 – повторить счёт «3-4» влево. II.И.п.-то же; 1-поворот головы направо; 2-поворот головы в и.п.; 3-4-повторить счет «1-2»налево;</p> <p>III.И.п.-стойка ,руки на пояс. 1-4-4 круга плечами назад.</p> <p>IV.И.п.-стойка, руки в стороны: 1-согнуть пальцы в кулак: 2-разогнуть пальцы в и.п.</p> <p>V.И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс: 1- наклон вправо ,левая рука вверх; 2-выпрямиться в и.п. 3-4-повторить счет «1-2» влево, правая рука вверх</p>	

<p>VI.И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс: 1-поворот туловища направо, левая рука вперед; 2-поворот туловища в и.п. рука на пояс; 3-4-повторить счет «1-2» налево ,правая рука вперед.</p> <p>VII.И.п.-стойка ноги врозь, руки вверх: 1-наклон вперед-книзу; 2-выпрямиться в и.п.</p> <p>VIII.И.п.-стойка ,руки в стороны: 1-согнуть правую вперед, хлопок ладонями под ногой; 2- приставит правую в и.п., руки в стороны; 3-4- повторить счет «1-2» левой.</p> <p>9.Упражнения на овладение тройным прыжком с места: Упр.1.Демонстрация слайдов с последующим выполнением их содержания: прыжки на одной и двух ногах; прыжок с высоты 60 см., прыжок в длину с места. Упр.2.Из и.п.-о.с., прыжки на правой ноге с максимальной длиной прыжка, то же на левой ноге. Упр.3.Из и.п.-о.с., прыжки на двух ногах ,поднимая колени максимально высоко. Упр.4. Из и.п.-о.с., прыжок с высоты 60 см. Упр.5. Из и.п.-о.с., тройной прыжок с места.</p> <p>10.Построение обучающихся в рассыпную по залу и выполнение упражнений на расслабление групп мышц.</p> <p>Учебная игра.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Построение2. Подведение итогов урока3. Выставление оценок4. Домашнее задание	
---	--

Вывод

Адекватные физические нагрузки, не истощающие функциональные ресурсы эндокринной системы, способствуют возрастанию ее устойчивости. К 16 годам показатели пространственной ориентации достигают уровня взрослых. Естественный прирост скоростно-силовых способностей мальчиков идет до 14-15 летнего возраста. Высота **выпрыгивания** вверх без специальной тренировки после 13-14 летнего возраста практически не увеличивается.

Самый медленный темп прироста прыгучести наблюдается в возрасте 14,16 лет для **незанимающихся** и 16-17 лет для занимающихся **спортом**. Спортивные физические нагрузки, оказывая мощное **тренирующее** воздействие на все системы жизнеобеспечения, являются важнейшим фактором эволюции человека на современном этапе его развития. Они способствуют формированию популяции человека, степень устойчивости которых к агрессивным факторам внешней среды повышается. Поэтому, объем нагрузки используемой нами в процессе урока был довольно значителен. Был соблюден принцип **преемственности** в нагрузках с более ранними этапами и по основным параметрам выглядел следующим образом:

Таким образом, за 3 года предварительной подготовки создается своеобразный фундамент, на базе которого, резко не повышая объемы, можно без вреда для организма увеличивать интенсивность воздействия, включая стресс-прыжковые упражнения в виде **микросостязаний** и используя тестирование не только в качестве инструмента проверки уровня развития скоростно-силовых способностей, но и как средство увеличения мощности воздействия на опорно-двигательный аппарат.

Практический опыт работы позволяет отметить, что удельный вес динамической силы из года в год повышает свое значение, в связи с возрастным развитием результатов **прыжка**. Удельный вес быстроты движения повышает свое значение при выполнении скоростно-силовых действий до 14 лет, а затем резко снижается. Эти данные имеют значение для обоснования возрастных **методических** рекомендаций по совершенствованию скоростно-силовых способностей.

Литература:

1. Виноградов А.К. Кульназаров, В.Ю.Салов Г.Н
Теория и методика здорового образа жизни -2004
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10-11 кл.: Учебно. – метод. Пособие. – М. 2003
3. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий – А.П.Калтановский- 1987
4. Мустафина Т.К. Основы валеологии – Алматы Классик 1999
5. Матвеев Л.П.,Новиков А.Д. – Теория и методика физической культуры. Изд.2-е. и до (в2-х т.) М. «Физкультура и спорт» -1976
6. Фомин Н.А. –Вавилов Ю.Н. . Физиологические основы двигательной активности , 1991.