

**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.**

**2016-2017 уч.год**

## 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 барысы

### Ход урока

Части урока и их содержание	дозировка	ОМУ
<p><b>1.Подготовительная часть</b></p> <p>1. Построение</p> <p>2. Сообщение задач урока</p> <p>3. Передвижения</p> <p>- ходьба</p> <p>-ходьба в полуприсяде, руки на пояс</p> <p>- перекат с пятки на носок, руки на пояс</p> <p>- приставной шаг 2 правым, 2 левым боком, руки на пояс</p> <p>- бег с высоким подниманием бедра</p> <p>- бег с отведением прямых ног вперед</p> <p>- бег с захлестыванием голени</p> <p>- бег спиной вперед</p> <p>- бег с ускорением по диагонали</p> <p>4. Перестроение из одной колонны в четыре</p> <p>5. ОРУ</p> <p>а) и.п – о.с</p> <p>1-наклон головы вперед</p> <p>2- то же назад</p> <p>3- то же вправо</p> <p>4- тоже влево</p> <p>б) и.п – средняя стойка, руки на пояс</p> <p>1-4-круговые движения головой в правую сторону</p> <p>5-8- то же в левую сторону</p> <p>в) и.п- о.с</p> <p>1-4- круговые движения руками вперед</p> <p>5-8-то же назад</p> <p>г) и.п- средняя стойка, руки в стороны</p> <p>1-4- круговые движения локтями во внутрь</p> <p>5-8-то же наружу</p> <p>д) и.п- средняя стойка, руки в стороны</p> <p>1-4- круговые движения кистями вперед</p> <p>5-8-то же назад</p> <p>е) и.п- руки вверх ладонями во внутрь</p> <p>1-наклон в правую сторону</p> <p>2- и.п</p> <p>3- наклон в левую сторону</p> <p>4- и.п</p> <p>5- наклон назад</p>	<p>6мин</p> <p>1мин</p> <p>1мин</p> <p>4мин</p> <p>10мин</p> <p>6-8раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>6-8раз</p> <p>6-8раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>6-8раз</p> <p>20мин</p>	<p>Дежурный обучающийся сдает рапорт о готовности группы к уроку.</p> <p>Использовать индивидуальный, групповой, фронтальный.</p> <p>Спина прямая</p> <p>Из колонны по одному в колонны по 4 поворотом в движении</p> <p>Спина прямая, упражнение выполняют в медленном темпе</p> <p>Руки прямые</p> <p>Руки прямые, спина прямая</p> <p>Прогибаться в спине</p> <p>Прогибаться в спине</p> <p>Руки в стороны, спина прямая, голова приподнята</p> <p>Группа построена в 4 колонны</p> <p>Обратить внимание на точность метания мяча, правильное передачи мяча.</p> <p>Объяснение выполнения</p>

<p>6- и.п  7- наклон вперед  8- и.п  ж) и.п – о.с  1- руки вверх, правая нога назад  2- и.п  3- то же со сменой ног  4-и.п  3) и.п – о.с  1- упор присев  2- упор лежа  3- упор присев  4- и.п  и) приседания  к) отжимания  л) и.п – руки на пояс  1-прыжок вперед  2- то же назад  3- то же влево  4- то же вправо  Ходьба на месте  Перестроение из четырех колонн в одну</p> <p><b>2. Основная часть</b></p> <p>1. Тройной прыжок с места:  1)объяснение;  2)показ;  3)выполнение прыжка по команде преподавателя:  поставить стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок, двумя ногами, приземление на две стопы и согнутые в коленном суставе ноги, плечи вперед, взмах руками вперед;  3)самостоятельное выполнение прыжков.</p> <p>2) . Эстафеты:  1)ускорение, обегание стойки, ускорение;  2)бег с мячом в руках;  3)бег с мячом, положить на пол в обруч, бежать обратно:  4 бег с мячом, положить на пол в обруч, взять мяч в руки и бежать обратно.</p> <p>3) Подвижная игра «Ловкие и меткие»</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>1. Построение  2. Подведение итогов урока  3. Домашнее задание</p>	<p>упражнения;  После каждой эстафеты подвести итог.  Группа делится на две команды.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>50мин</p> <p>4 мин</p>	
--	--	--

## Заключение

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.