

**Проект урока №2**  
**с элементами обучения младших школьников прыжкам в длину с места**  
**на основе теории учебной деятельности.**

***Тема: Совершенствовать умение выполнять простой комплекс УГГ.***  
***Обучение прыжкам в длину с места:***  
***изучение биомеханической основы и техники прыжка.***

Задачи:

1. Способствовать формированию привычек здорового образа жизни посредством выполнения утренней зарядки.
2. Изучить биомеханические основы двигательных действий в прыжках в длину с места.
3. Обучать мягкому приземлению и энергичному отталкиванию.
4. Способствовать формированию мотивации к изучению прыжков
5. Способствовать формированию рефлексии (само- и взаимооценки) собственных знаний по физкультурно-образовательному компоненту и собственных двигательных действий.
6. Способствовать развитию творчества при преобразовании учебного материала.
7. Содействовать развитию ловкости, силы, быстроты, смелости, волевых качеств..

**Ученики научатся:**

1. Демонстрировать комплекс УГГ;
2. Объяснять последовательность действий при выполнении прыжка в длину, определять зависимость работы мышц и результата прыжка с помощью работы со схемами и с моделью человека;
3. Анализировать выполнение одноклассниками двигательных действий в прыжке, оценивать это выполнение
4. Демонстрировать волевые качества, смелость при выполнении игровых заданий и прыжков, трудолюбие в **подготовке мест для занятий.**

**Ученики получают возможность научиться:**

1. Давать рекомендации ученикам по выполнению необходимых действий в прыжках в длину;
2. Демонстрировать прыжок, приземляясь на полусогнутые ноги.

Часть урока	Этап урока	Содержание		Дозировка	Организационные и методические рекомендации
		Деятельность учителя	Деятельность учащихся		
I - 10-12 мин	1-й Организационный	- Мы продолжаем изучать прыжки.	Учащиеся стоят свободно.	1 мин	При затруднении задать детям наводящие вопросы: - Как мы готовимся к предстоящей нагрузке? - Зачем проводим разминку?
		- С чего необходимо начать урок?	Ответы детей		
		- Разминку я предлагаю провести в игре, включая упражнения утренней гимнастики.	<b>Перемещаются шагом, выполняют упражнения для укрепления стоп; бег</b> в колонне. Учащиеся выполняют <b>ОРУ</b> типа зарядки, в игре «День-ночь».	1 - 2 мин	Обратить внимание учеников на необходимость выполнения ТБ: слушать сигнал свистка и переходить с бега на ходьбу после него, возвращаться спокойно и встать в исходное место для продолжения игры. Необходимо чтобы дети запоминали последовательность упражнений УГГ
				4- 6 мин	
II - 20-25 мин	2-й Актуализация знаний. Опора на субъективный двигательный опыт учащихся	- Вспомните, от чего зависит результат прыжка?	Ответы детей. Ученики вспоминают свои ощущения при выполнении прыжков, с помощью учителя и <b>формулируют</b>	1-2 мин	

		<p>- Давайте еще раз убедимся в правильности наших предположений, выполнив эстафету.</p> <p>Организация эстафеты в виде игры «Прыжки по кочкам»</p>	<p><b>закономерность для освоения всех видов движений – взаимосвязь усилия собственных мышц и величины перемещения</b> (результат прыжка).</p> <p>Дети выполняют прыжки с обруча в обруч, расстояние между которыми увеличивается по мере движения- <b>игра «Прыжки по кочкам»</b></p>	5-6 мин	<p>Побудить детей к мыслительной деятельности о зависимости результата прыжка от мышечных усилий, от согласованности работы рук и ног. В дальнейшем этот опыт поможет в решении частных учебных задач.</p>
3-й	<p>Постановка и решение учебной задачи (выдвижение и проверка гипотез при организации общеклассной</p>	<p>- Зависит ли результат прыжка только от физических качеств? Посмотрим видеозаписи с прыжками и постараемся выделить основные моменты.</p>	<p>Ученики <b>смотрят видеоролики с выполнением прыжков</b>, фиксируют основные движения.</p> <p><b>Рисуют схемы двигательных действий.</b></p>	<p>1 мин</p> <p>1 -2 мин</p>	<p>На данном этапе урока возможно решение ряда частных учебных задач в ходе выявления биомеханической основе прыжков. Основное внимание</p>

	дискуссии)	<p>- Чтобы полет был дольше, а, следовательно, результат лучше, что необходимо делать?</p> <p>- Проверим, какие предположения были верны?</p> <p>Организация групповой работы с целью практического применения полученных знаний.</p>	<p><b>Работают с моделью:</b> на модели человека, с помощью схем дети с учителем моделируют движения рук, ног в прыжках в длину с места.</p> <p>Ученики <b>выполняют прыжок.</b> стараясь повторить конечный результат – приземление на согнутые ноги.</p>	<p>5-6 мин</p> <p>4-5 прыжков 6-7 мин</p>	<p>уделять работе ног при приземлении.</p> <p>Способствовать выявлению техники правильного прыжка с учетом его биомеханической основы.</p>
	4-й Этап само – и взаимной оценки двигательных действий	<p>Организация само- и взаимной оценки выполняемых действий</p> <p>- Чтобы прыгать правильно чему вы считаете нужно учиться?</p>	<p>Ученики <b>оценивают свои двигательные действия и действия товарищей.</b> Дети выделяют прыжки с правильной и неправильной техникой.</p> <p>Варианты ответов детей.</p>	1-2 мин	<p>Побуждать учащихся к тому, чтобы они старались уже с первого занятия по обучению прыжкам выполняли правильно приземление, правильно работали руками при отталкивании. Помочь детям сформулировать задачи следующего урока: необходимо учиться технике приземления и отталкивания.</p>
	5-й Творческое преобразование открытого знания	Организация игры «У кого меньше прыжков»	Ученики <b>выполняют прыжки между линиями нападения,</b> стараясь выполнить прыжок с максимальным отталкиванием и одновременным махом рук,	5-6 мин	

		<p>Ребята, какой вывод сделаем? <b>Чему надо учиться?</b> Этим можно заниматься на последующих уроках.</p> <p>Какие упражнения (виды деятельности), кроме прыжков, развивают скорость и силу ног?</p>	<p>приземляясь на согнутые ноги.</p> <p><b>Отвечают на вопросы.</b> Помочь сформулировать: надо развивать прыгучесть, учиться технике прыжка.</p> <p><b>Игра «Караси и щука»</b></p>	3-4 мин	Способствовать развитию у учащихся положительных эмоций от выполняемых действий
<p>III – 1 - 2 мин</p>	<p>6-й Итог урока. Построение.</p>		<p>Учащиеся сообщают учителю о том, что нового они для себя на уроке открыли, подводят итоги совместной с педагогом деятельности.</p>	1-2 мин	