

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Беловский многопрофильный техникум»

Методическая разработка урока
физической культуры
на тему «Закрепление техники тройного прыжка. Правила самоконтроля»

Автор разработчик:
Валекжанина Т.В.,
преподаватель физической культуры

Белово, 2020

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА, СООТВЕТСТВУЮЩАЯ ТРЕБОВАНИЯМ ФГОС СПО

Преподаватель, мастер П/О	Валекжанина Татьяна Владимировна		
Специальность	13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)		
Учебная дисциплина	ОУД (Б). 06 Физическая культура		
Тема/раздел	ОФП. Легкая атлетика.		
Междисциплинарные связи	Предшествующие учебные дисциплины/МДК	Последующие учебные дисциплины/МДК	
	Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения таких дисциплин, как «биология» «анатомия человека» «математика» «физика»; является предшествующей для изучения раздела «Легкая атлетика» дисциплины Физическая культура	Последующие дисциплины лёгкой атлетики объединяют следующие виды: <ul style="list-style-type: none"> • вертикальные прыжки: прыжок в высоту, прыжок с шестом; • горизонтальные прыжки: прыжок в длину, тройной прыжок; • метания: толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота. 	
Тема урока	Закрепление техники тройного прыжка. Правила самоконтроля.		
Формируемые компетенции	Общие компетенции	Профессиональные компетенции	
	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.		
Цели урока	Обучающая	Развивающая	Воспитательная
	Совершенствовать технику	Развивать силовые качества, быстроту,	Создавать условия для воспитания

	тройного прыжка, осуществлять правила самоконтроля во время выполнения физических упражнений; способствовать овладению навыками самоконтроля, оздоровления	координацию движений	морально-волевых качеств, чувства товарищества, взаимопомощи
Тип урока	Урок с образовательно-тренировочной направленностью		
Планируемые образовательные результаты	Усвоенные знания		Освоенные умения
	<p>предметные: получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • технике тройного прыжка, навыки применения подводящих упражнений и самоконтроля. • выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. <p>развить физические качества: быстроту, ловкость и координационные способности.</p> <p>метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • научатся: контролировать свое самочувствие и давать оценку своим действиям. <p>личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых качества. • Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, силы воли, дружелюбия. 		<p>предметные: научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять тройной прыжок, • Выполнять подводящие упражнения и самоконтроль. • выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. <p>метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • научатся: контролировать свое самочувствие и давать оценку своим действиям. • Демонстрировать знания из предметной области «биология» (анатомия человека) математика, физика. <p>личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование знаний и умений выполнять дозированную нагрузку для сохранения своего здоровья.
Уровень освоения	Выполнение обучающимися тройного прыжка на оценку «5», «4»		
Инструментальный блок			
Методы обучения	Методы: словесные (команды, объяснение, сообщение нового материала, указания и пояснения для исправления ошибок и неточностей); наглядные (показ учителем); практические (метод строго регламентированного упражнения); проблемное обучение.		
Образовательные технологии	Технологии: дифференцированного обучения ,здоровьесберегающая (дозирование нагрузки с учетом физической группы, приемы релаксации), личностно-ориентированная (формирование двигательного опыта		

	с учетом физической и технической подготовленности), игровая (игровые упражнения и задания); АМО (активные методы обучения).	
Формы учебной работы на учебном занятии	Групповая, индивидуальная, коллективная	
Учебно-методическое обеспечение	Скамейки, скакалки, набивной мяч, конусы, секундомер,	
Использование на занятии средств ИКТ	Методическое назначение средств ИКТ Демонстрационные (визуализируют изучаемые объекты, явления, процессы с целью их изучения)	Аппаратное и программное обеспечение Компьютер, проектор.
Образовательные Интернет-ресурсы	Использование на уроке видеоматериала по технике выполнения тройного прыжка.	

Технологический блок

Содержание и технология проведения урока

Этапы урока	Деятельность преподавателя, ее содержание, методы и приемы	Деятельность обучающихся, ее содержание, формы и методы	УМО	Средства ИКТ для реализации задачи этапа	Планируемые результаты (компоненты ПК и ОК)		
					знать	уметь	владеть
Организационный этап	<p>Организационный момент, сообщение темы урока, задачи урока. Просмотр видео: выполнение тройного прыжка с места, (беседа с обучающимися, о выполнении техники прыжка, взаимосвязь с другими предметами (биология (анатомия), математика, физика). Теоретические сведения.</p> <p>Обратить внимание обучающихся к готовности к уроку.</p> <p>Переход из кабинета в спортивный зал.</p> <p>Организация урока.</p>	<p>Просмотр видео. Ведут обсуждение по технике выполнения тройного прыжка. Формируют тему и цели урока. При просмотре видео выделить правильное и точное выполнения техники тройного прыжка.</p> <p>Выполнение команд преподавателя.</p>	<p>Видео материал https://www.youtube.com/watch?v=ZIMd91zQfKo https://www.youtube.com/watch?v=jR2V3g5TbSA https://www.youtube.com/watch?v=5eRw1xgIYLo</p>	Компьютер	представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека,	общаться со сверстниками. Слушать преподавателя.	информацией о основных группах мышц нижних конечностей человека, задействованных при выполнении прыжковых упражнений и техники тройного прыжка с места.

			Карточки с изображением техники выполнения тройного прыжка(Приложение 2,3,4.)				
Совместное целеполагание, мотивирование обучающихся	<p>Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды), напоминание темы урока, раскрывает содержание урока.</p> <p>Давайте сформулируем цели на урок?</p> <p>Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания в технике выполнения тройного прыжка с места, посредством выполнения упражнений ОФП. Измерение нагрузки через пульсометрию.</p> <p>Обеспечение мотивации и</p>	<p>Строятся в одну шеренгу. Внимательно слушают, задают вопросы. Проводят самоконтроль своему организму.</p> <p>Всесторонняя подготовка организма обучающихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата).</p> <p>Подготовка группы мышц нижнего пояса, которые будут участвовать в решении двигательных</p>	Свисток		<p>Знать как анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p>	<p>Уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.</p> <p>-выполнять строевые команды,</p>	<p>Владеть умениями организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</p>

	<p>принятие обучающимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.</p> <p>На первом этапе урока измерим ЧСС (вносятся учителем в электронные таблицы)</p>	<p>задач основной части урока.</p> <p>Обучающиеся работают с самостоятельным измерением пульсометрии, ЧСС.</p>				<p>контролировать свои действия согласно инструкции.</p>	
<p>Актуализация опорных знаний</p>	<p>Разминка:</p> <p>Команды: "становись!", "равняйся!", "смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!"</p> <p>Организует выполнение строевых упражнений (команд).</p> <p>Разновидности ходьбы: - на носках (пятках); - Разновидности прыжков и бега:</p>	<p>Выполняют команды.</p> <p>Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами.</p> <p>Бег в колонне, дистанция шага</p> <p>Выполняют ОРУ под счет.</p> <p>Следить за правильным выполнением</p>	<p>Набивной мяч</p>		<p>технику выполнения движений комплекса разминки; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять</p>	<p>принимать и запоминать учебную задачу при выполнении упражнений разминки; понимать инструкцию педагога и четко следовать ей.</p>	<p>навыками самоконтроля за физиологическим состоянием</p>

	<p>- лицом вперёд; - «змейкой»; - с высоким подниманием бедра; перекатом с пятки на носок; - бег спиной вперёд. -прыжки через конус: - прыжки на право и левой ноге: -прыжки в полном приседе. Упражнение на восстановление дыхания. Выбор помощника, проведение ОРУ учащимся</p> <p>В ходьбе выполняются упражнения фронтально, беговые поочередно. Во время проведения упражнений следить за осанкой. Интервал дистанция 2шага. Помочь показом и рассказом</p> <p>Общеразвивающие упражнения с набивными мячами: -и.п., наклоны головы влево-вправо: - и.п.- о.с., руки с мячом опущены вниз. Поднимая руки вверх с мячом над головой, отводим ногу (поочередно правую-левую);</p>	<p>Разминка выполняется фронтально. При выполнении упражнений обратить внимание на руки, спину, правильное выполнение упражнения.</p> <p>По окончании проведения разминки обучающимися проводят измерения ЧСС. Самоконтроль за физиологическим состоянием.</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>- и.п.-о.с., руки с мячом вытянуты вперёд; повороты вправо-влево;</p> <p>- и.п.-о.с; руки с мячом опущены вниз, приседания, руки вперед;</p> <p>- мяч за голову, наклоны туловища влево,</p> <p>- прыжки на месте, на двух ногах, без набивного мяча;</p> <p>- упражнение на дыхание. Измерение ЧСС.</p>						
<p>Изучение нового материала, способов деятельности</p>	<p>Основная часть: Перестроение обучающихся на группы. Работа в группах по станциям с переходом:</p> <p>1 станция – прыжки через скакалку 1 подход по 70 раз.(3 подхода)</p> <p>2 станция – прыжки с подтягиванием ног (коленей) к груди 1 подход по 10 раз.(3 подхода)</p> <p>.3 станция – выпрыгивания из седа на скамейке, толчком двух ног (вверх-вперёд) с приземлением на толчковую</p>	<p>Отрабатывают технику выполнение тройного прыжка с места.</p>	<p>Скакалка, гимнастическая скамейка</p>		<p>технику выполнения тройного прыжка в длину с места</p>	<p>выполнять тройной прыжок в длину с места</p>	<p>навыками выполнения тройного прыжка в длину с места</p>

	<p>ногу, 10 раз. (3 подхода)</p> <p>Построение. Расчёт на 1-2. Деление на две группы. Выполнение тройного прыжка с места.</p> <p>Демонстрация контрольного выполнения тройного прыжка с места на оценку (выбор из обучающихся).</p> <p>Группа делится на 4-5 команд, в каждой команде выбирается командир, который будет фиксировать результат. По команде преподавателя первые подходят к линии и выполняют прыжок, а водящий фиксирует, второй подходит, где фиксирован результат первого и выполняет прыжок и.т.д. пока вся команда выполнит прыжок. Побеждает команда, которая дальше прыгнула (командный результат).</p> <p>Обратить внимание на соблюдение мер безопасности выполнения прыжка. По ходу выполнения исправлять</p>	<p>Следить за техникой исполнения</p> <p>Слушают правила игры, выполняют задание по команде.</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>ошибки. Проанализировать, определение лучших результатов. Подвести итоги.</p> <p>Измерение ЧСС.</p>						
<p>Закрепление знаний, формирование умений</p>	<p>Заключительная часть.</p> <p>Организует построение обучающихся</p> <p>Проверка ЧСС. Команда: « Шагом - марш!», упражнения на восстановление и расслабление организма.</p> <p>Каждый обучающийся проходит теоретическую подготовку по самоконтролю (заслушиваются студенты, проводившие измерения ЧСС). Консультирует преподаватель.</p>	<p>Строятся в одну шеренгу.</p> <p>Проверка ЧСС Выполнение упражнений на восстановление дыхания:</p> <p>1-руки вверх вдох; 2-опуститься-выдох. вернуться в и.п</p> <p>Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания..</p>	<p>свисток</p>		<p>Знать упражнения на восстановление дыхания и команды , измерения ЧСС</p>	<p>Уметь выполнять эти команды и упражнения на восстановление дыхания и измерения ЧСС</p>	<p>Владеть способами измерения ЧСС</p>
<p>Информирование (инструк</p>	<p>Домашнее задание: выполнить прыжковые упражнения</p>	<p>Внимательно слушают преподавателя.</p>	<p>Скакалка, ручка, тетрадь</p>				

<p>тирование) о домашнем задании</p>	<p>(прыжки через скакалку); Составить кроссворд по теме урока</p>						
<p>Рефлексия содержания и деятельности на уроке</p>	<p>Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось?</p> <p>Необходимо ли нам на уроках физической культуры измерение ЧСС для самоконтроля своего физического состояния?</p> <p>Оцените свою работу на уроке, через анализ электронные графики пульсометрии.</p> <p>Отметить лучших ребят. (Выставление оценок)</p>	<p>Обучающиеся анализируют свою работу.</p>	<p>электронный график пульсометрии</p>		<p>Знать как характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.</p>	<p>Умение слушать собеседника</p> <p>Учет разных мнений и умение обосновывать собственное</p>	<p>Владение формированием познавательных интересов, учебных мотивов.</p>
<p>Подведение итогов урока</p>	<p>Подведение итогов урока, оценивание работы группы в целом (над чем ещё необходимо работать).</p>						

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

Для развития прыгучести кроме упражнений, перечисленных в разделе обучения технике прыжка в длину с разбега и с места, могут быть использованы следующие упражнения.

1. Подскоки на правой и левой ноге поочередно с продвижением вперед и круговыми движениями рук вперед и назад.
2. Подскоки на левой и правой ноге поочередно со взмахом рук вниз и в сторону вынесенной вперед ноги («лезгинка» в медленном и быстром темпе).
3. Подскоки на двух ногах, сгибая ноги в полете вперед (на первый счет) коленями к груди и назад (на второй счет) прогибаясь. Это упражнение можно выполнять с опорой руками о гимнастическую стенку на уровне пояса, стоя лицом к стенке.
4. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед в глубоком приседе, ноги на ширине плеч, руки свободно.
5. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед в положении широкого выпада, смена ног производится в воздухе.
6. Подскоки на двух ногах со сгибанием прямых ног вперед («складываюсь» в полете).
7. То же упражнение, но при сгибании ног в полете развести их в стороны.
8. Подскоки на двух ногах с поворотами влево и вправо на 180°, затем на 360°.
9. Подскоки со сменой ног: и. п. - стоя на правой ноге, левая сзади, 1 - подскок на правой ноге, левую - вперед, 2 - подскок на правой ноге с приземлением на левую, правая - назад (свободно); 3-4 - то же на левой ноге.
10. И. п.- основная стойка, подскоки с приседанием и поочередным вынесением левой и правой ног вперед при выпрямлении («присядка»).
11. И. п.- глубокий присед на одной ноге, другая согнута вперед, выпри выпрямлении - смена ног прыжком.
12. Скачки на двух ногах с подтягиванием колен к груди и продвижением вперед. Следить за правильным отталкиванием (положением туловища, работой ног и пр.).

13. То же упражнение, но с преодолением препятствий - барьеров, установленных на расстоянии 1-2 метра друг от друга. Количество барьеров увеличивать постепенно, начиная с 2-3.
14. Подскоки на одной ноге со взмахом свободной ногой вперед-назад.
15. Подскоки на одной ноге в положении наклона туловища вперед, свободная нога согнута назад («ласточка»).
16. То же упражнение, но в положении наклона туловища назад, свободная нога согнута вперед.
17. Скачки на расстояние от 20 м и более на одной ноге с подтягиванием колена этой ноги к груди и махами свободной ноги вперед-назад.
18. То же упражнение, но с преодолением препятствий - набивных мячей, барьеров и др., расположенных на расстоянии 1,5 м один от другого, высотой на уровне 40 см и выше.
19. Скачки на одной ноге под уклон и на подъем.
20. Прыжки с отталкиванием двумя ногами, с широким разведением ног в полете в передне-заднем направлении, с поочередным выносом вперед левой и правой ноги.
21. И. п. - глубокий присед: 1 счет - прыжком (выпрямляясь вверх) ноги врозь (по возможности шире), руки в стороны, 2 счет - прыжком вернуться в и.п.
22. Прыжки на возвышение (плинт, скамейка, и др.), отталкиваясь двумя ногами от грунта и приземляясь в положении приседа.
23. И. п. - стоя левой ногой на скамейке (высотой 50-70 см) лицом к скамейке - прыжок вверх со сменой положения ног; отталкиваться ногой, стоящей на скамейке.
24. И. п. - стоя левым боком к скамье; левая нога на скамейке (высотой 50-70 см) правая нога на полу (земле), руки влево; махом правой ноги и рук, отталкиваясь левой ногой, - прыжок вверх; затем вернуться в и.п.
25. Прыжки со скакалкой в движении.
26. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» (на расстояние 50 м и более). Выполнять с ускорением.
27. То же упражнение, но с приземлением в стороны.
28. Прыжки с ноги на ногу скрестные.
29. Напрыгивание на стенку, дерево с поворотом влево и вправо, приземляясь на свободную ногу

Кроме вышеизложенных упражнений прыгуну в длину с разбега и с места необходимо выполнять тройные прыжки с места и небольшого разбега, а также прыжки в высоту с прямого разбега.

Все эти упражнения следует выполнять во второй части урока и рекомендовать спортсменам, учащимся включать их в индивидуальные задания, выполняемые в конце занятия, или в домашние задания - сериями по 3-5 упражнений с постепенным увеличением объема (количества повторений и расстояния).

Наряду с развитием прыгучести и силы мышц ног следует обращать особое внимание на укрепление мышц спины и брюшного пресса, а также широко применять упражнения на расслабление и растягивание.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств



Техника тройного прыжка с места

Техника тройного прыжка с места делится на:

- первое отталкивание с двух ног;**
- полет в первом шаге;**
- второе отталкивание;**
- полет во втором шаге;**
- третье отталкивание;**
- полет;**
- приземление на две ноги.**

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног — на левую ногу, затем — на правую, после — на левую ногу и затем — на две ноги

Схема техники выполнения тройного прыжка с места

