Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Воронцовская основная общеобразовательная школа  
(МБОУ Воронцовская ООШ)

Духовщинского района Смоленской области

Урок по теме:

«Комплексы физических упражнений для видов легкой атлетики»

Класс :7

Разработал и провел:

учитель физической культуры

Соловьев Юрий Алексеевич

2020 г

**Тип урока**: комплексного применения знаний

**Формы** организации учебной деятельности: фронтальная, групповая

**Технология**: здоровьесберегающая, проектная деятельность.

**Цели урока:**

**1.Образовательные**:

- формирование умений применять полученные знания как средства здоровьясбережения на уроке;

-формирование умения разрабатывать специальные комплексы упражнений и применять их в подготовительной части урока;

- формирование потребности применять полученные знания и умения в проектной деятельности.

**2. Развивающие**:

**- познавательные**: формировать умения действия исследования, поиска, отбора информации для составления комплексов разминки;

- формировать умения применять логические действия и операции при выполнении конкретного задания;

-**коммуникативные:** формирование умения сотрудничества, умения слышать, слушать и понимать партнера; согласованно выполнять совместную проектную деятельность; формирование умения договариваться;

**-регулятивные**: формирование потребности сознательного выполнения комплексов упражнений, корректировать действия после их завершения на основе самоанализа и оценки выявленных ошибок, делать выводы;

**3.Воспитательные:**

- формирование потребности к принятию и освоению социальной роли обучающегося к данному виду деятельности;

- формирование умения оказывать моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы и части урока | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | УУД |
| **Подготовительная часть**  *1.Организационный этап* | *Создает ситуацию для организации урока и мотивации на урок.*  - Приветствие. «Здравствуйте, ребята! Я рад вас видеть на уроке. Сегодня мы проведем творческий урок, где вы должны применить свои знания , умения в сбережении здоровья на уроках и доказать, что вы справитесь с заданиями. | Построение в шеренгу.  Сдают рапорт.  Слушают и проявляют интерес к теме урока | *Личностные*: понимают свою значимость в решении учебных задач; самостоятельности и личной ответственности за свои действия, направленные на здоровьесбережение. Формирование мотивации к учению |
| 2. Формулирование темы урока | - Ребята, какой раздел у нас заканчивается?  - Правильно «Спортивные игры». Теперь мы с вами выходим заниматься на улицу, а следовательно, какой раздел у нас должен быть на последующих уроках?  -Правильно «Легкая атлетика». | Отвечают на вопросы учителя:  - спортивные игры:  - легкая атлетика | *Познавательные:* извлекают информацию из собственного опыта; осуществляют поиск необходимой информации у товарищей.  *Личностные:* формирование осознанного отношения к своим возможностям в учении; способности адекватно судить о своих знаниях.  *Регулятивные:* умеют оценивать правильность выбора; вносят необходимые коррективы. |
| 3.Актулизация знаний | *Создает ситуацию для самоопределения обучающихся и принятия ими цели урока и проверки знаний.*  -С чего начинается каждый урок? Правильно, с правил по ТБ.  -А еще с чего? Правильно. с разминки.  - Для чего нужна разминка? Разминка – это комплекс упражнений, подготавливающий ваше тело к дальнейшим силовым, растягивающим и т.д. тренировкам.  - Как вы думаете, какие задачи мы будем решать на уроке и применять наши творческие способности?  -Не просто проводить, а подходить творчески. Правильно! Только не придумывать, а составлять комплексы упражнений для разминки.  - Какие виды легкой атлетики мы изучаем на уроках?  Правильно! Молодцы! | Участвуют в диалоге и отвечают на вопросы.  -С правил по технике безопасности.  - С разминки.  Для подготовки организма к нагрузкам.  -Проводить разминку.  -Придумывать свои упражнения.  -Бег.  - Прыжки.  -Метание | *Познавательные :* осознанно и произвольно высказываются в устной форме; применяют накопленные знания.  Регулятивные: используют имеющиеся знания и опыт в постановке целей, коррекции своих действий и успешности усвоения.  Личностные: ответы обучающихся осмысленные, обеспечивают значимость решения учебных задач. |
| **Основная часть**  4. Проектная деятельность:  4.1, проблема и целеполагание  4.2 планирование | -Значит вы будете составлять комплексы упражнений разминки для каких видов раздела?  Это будет ваш проект?  - Когда проект будет готов, что дальше нужно делать? Правильно! Защитить. Готовы вы к работе? Готовы творчески подойти и защитить свои проекты на отлично?  - Я предлагаю вам разделиться на 3 команды. Вы сами делитесь и выбираете капитанов. Даю вам 30 сек на определение.  - Выбрали? Молодцы! Стали по группам. Капитаны «Шаг вперед!»  - Вы должны выбрать вид легкой атлетики, для которого будете составлять комплекс упражнений для разминки. Вам нужно договориться между собой, чтобы задания в группах не повторялись. Что это значит?  - Правильно! Каждый выбирает один вид легкой атлетики, для которого будет делать проект.  - Я вам помогу. Я приготовил карточки с набором упражнений. Надеюсь вы ими воспользуетесь. | Обучающиеся сами определяют цели проекта:  - Для бега, прыжков и метания.  Настрой на проектную деятельность.  -Обучающиеся делятся на группы самостоятельно, выбирают капитана.  Отвечают на вопросы учителя. Начинают понимать значимость вы бора.  Каждый выбирает один вид. | *Регулятивные:* формируют цели, мотивы, планирование учебной деятельности.  *Коммуникативные:* проявляют умения договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, обеспечивают возможности сотрудничества; распределяют роли и взаимно контролируют действия.  *Личностные:* понимают и реально оценивают значимость своего выбора. |
|  | -Если вы готовы, встаньте каждая группа в круг, если нет, останьтесь на месте.  - Прекрасно! Все группы готовы. Давайте определим критерии оценивания защиты проектов. Ваши предложения  - Хорошо. Молодцы! Запомните эти критерии, потому что вы будете оценивать не только свой проект, но и другие. | Самооценка готовности к работе.  Предлагают критерии оценивания: слаженность работы ( проект защищают всей группой); дисциплинированность, порядок выполнения упражнений. |  |
| 4.3 реализация плана - исследование | Организует практическую работу в группах.  -Капитаны подойдите ко мне и возьмите все, что надо для защиты проекта.  Дает инструктаж группам исследователей  - 1. Будьте вежливы с товарищами. Умейте выслушать мнение каждого внимательно.  2.Слушайте капитана группы, который поможет организовать работу: распределит роли, даст каждому задание.  3. Каждый в группе должен внимательно изучить содержимое «Набора исследователя», который лежит перед вами и активно участвовать в работе.  4. Придя к единому мнению, оформите свою работу.  Для этого в «Наборе исследователя найдите заготовку проекта. | Получают необходимый для исследования материал: карточки с упражнениями, заготовку проекта, клей.  Проводят исследование по теме проекта в группах: осуществляют поиск, отбор и анализ нужной информации; экспериментируют, находят пути решения возникающих проблем, открывают для себя новые знания.  Используют полученные средства, знания и навыки для выполнения задания.  Обобщают результаты исследования. | *Познавательные: применяют на практике умения и навыки поиска, отбора необходимой информации для решения конкретных задач.*  *Коммуникативные: учитывают разные мнения, координируют в сотрудничестве разные позиции.*  *Регулятивные: проявляют умения координировать работу в соответствии со временем, с постановками задач проекта.*  *Личностные: понимают значимость в работе группы и значимость решения учебной задачи.* |
|  | 5. Выберете способ показа продукта проекта: договоритесь, как вы будете представлять свой проект.  - Есть несколько вариантов, но вы можете выбрать свой.  1-й вариант- один ученик показывает упражнение и проговаривает счет, а остальные выполняют.  2-й вариант- упражнения выполняют все, но ведущие меняются.  Понятно. Готовы? Даю вам 7 мин. Время пошло. | Самостоятельно составляют заготовку проекта комплекса упражнений для подготовительной части по видам легкой атлетики и выбирают варианты презентации проекта. |  |
| 4.4.представление продукта проекта | - Уважаемые исследователи, время вышло, представьте отчет о проделанной работе.  - Какая группа готова первой продемонстрировать свой проект?  - Приглашаю для защиты своего проекта вторую группу.  - Приглашаю для защиты своего проекта третью группу. | Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время показа комплекса упражнений.  Представляют продукт проектной деятельности –  комплекс упражнений для проведения подготовительной части урока.  Самостоятельно выполняют комплекс упражнений для проведения разминки и подготовки костно- мышечного аппарата к основной части урока. | *Коммуникативные: взаимодействуют с партнерами, инициативно сотрудничают в представлении продукта проекта.*  *Личностные: владеют навыками выполнения различных физических упражнений, осознанно понимают свою роль в проекте.* |
| **Заключительная часть**  Рефлексия и самооценка результатов. | Создает ситуацию, связанную с приятными эмоциями, чувством удовлетворения от работы, ощущением собственной компетентности, самоуважения.  - Ребята, как вы себя чувствуете сейчас?  Если вы полны сил и энергии – положите руки на плечи друг другу, если устали – руки опустите вниз.  - Какое у вас настроение? Если хорошее – крикните «отличное», если грустное- повернитесь спиной.  - Что вы испытывали, когда работали над проектом? Если испытывали трудности – потопайте ногами, было легко – похлопайте в ладоши.  -Оцените работу группы над проектом. Я сейчас раздам вам пьедесталы награждения. Вы должны будете выставить отметки. Оценка «3» - третье место на пьедестале; оценка «4» - 2 место; оценка «5» - 1 место. Каждая группа получит по 3 пьедестала, для того, чтобы оценить свою работу и работу других групп.  Красный пьедестал-вы оцениваете свою работу; синий и зеленый – оцениваете работу других групп.  Перед выставлением оценок, напомните мне, пожалуйста, критерии оценивания.  Правильно! Даю 1мин на оценивание. Оценили?  - Капитаны, подойдите ко мне, пожалуйста, с оценками.  И так, группа Никиты получила три «5», значит его участникам группы выставляем –«5».  Группа Ирины получила тоже три «5», значит её участникам группы выставляем –«5».  А группа Димы получила две «5» и одну «4». Четверку выставила группа Димы, пожалуйста обоснуйте выставление оценки.  - Замечание справедливое. Выставляем среднее арифметическое: (5 + 5 + 4) : 3 = 4,7. Округляем и получаем «5». Значит ставим всем «5». Эта оценка является стимулом для будущих побед. Согласны? Спасибо. Молодцы!  Я еще раз убедился в том, что вы у меня самые умные, самые спортивные, самые дружные.  Ваши проекты- это ваши знания и умения, которые вы воплотили в свой труд.  -Давайте похлопаем в ладоши друг другу,  До свидания | Анализируют свою деятельность: оценивают свои достижения, чувства и эмоции, возникшие в ходе и по окончании работы.  Отвечают на вопросы, выполняя действия, в зависимости от своих чувств, эмоций.  Слаженность работы (проект защищают всей группой); дисциплинированность, порядок выполнения упражнений.  Не все упражнения делали вместе, некоторые опаздывали.  Считают. Говорят ответ. | *Коммуникативные:* умеют договариваться и приходить к единому решению.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают оценку одноклассников, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.  *Личностные*: умеют анализировать собственную деятельность на уроке*.* |

Приложения

**Комплекс 1.**

Упражнения в беге.

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.

2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.

3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.

4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.

5. Бег с высоким подниманием бедра.

6. Бег с захлестывающим движением голени назад.

7. Бег спиной вперед.

8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).

9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).

10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево

**Комплекс 2.**

1. Поднимание на носках.
2. Ходьба на носках.
3. Подскоки на двух и на одной ноге на месте и с продвижением вперед.
4. Приседания на одной и двух ногах.
5. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.
6. Поднимание и опускание ног.
7. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя и лежа)
8. Выпады и пружинящие движения в выпаде.
9. Повороты ноги наружу и внутрь.
10. Круговые движения стопой и ногой.
11. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны
12. Упражнения на расслабление мышц ног.

**Комплекс 3.**

1. Поднимание на носках, руки за голову.
2. Ходьба на носках, руки на плечи.
3. Подскоки на двух и на одной ноге на месте и с продвижением вперед.
4. Прыжки ноги врозь и вместе, руки вверх и хлопок над головой.
5. Повороты ноги наружу и внутрь.
6. Поднимание и опускание ног, руки на поясе
7. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя и лежа)
8. Приседания , руками обнять колени.
9. Повороты ноги наружу и внутрь.
10. Круговые движения стопой и ногой.
11. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны
12. 12.Упражнения на расслабление мышц ног.