

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Дальнезагорская средняя общеобразовательная школа**

***Методическая разработка урока  
по физической культуре***

***«Прыжки через скакалку»***

**3 класс**

Подготовил учитель физической культуры:  
Сидорова Алла Ивановна.  
Иркутская область  
Жигаловский район  
с. Дальняя Загора  
ул. Центральная 11 «А»

**2023 г.**

**Тема:** «Прыжки через скакалку»

**Тип урока:** обучающий

**Цель урока:** Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести у обучающихся. Повышать мотивацию учащихся к занятиям со скакалкой.

**Задачи урока:**

**Образовательные задачи (*предметные результаты*):**

1. Сформировать представление о значении прыжков через скакалку для сохранения здоровья и развития двигательных качеств.
2. Научить прыжкам с короткой скакалкой.
3. Способствовать развитию двигательных качеств: ловкости, прыжковой выносливости, прыгучести.
4. Способствовать воспитанию сознательной дисциплины.

**Развивающие задачи (*метапредметные результаты*):**

1. Формировать умения оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
2. Развивать умение выделять и формулировать, то что усвоено, и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).
3. Развивать умения выполнять прыжки на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

**Воспитательные задачи (*личностные результаты*):**

1. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на ЗОЖ (самоопределение, личностные УУД)
2. Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразования, личностные УУД)
3. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты (нравственно — эстетическая ориентация, личностные УУД)

**Метод проведения:** поточный, фронтальный.

**Место проведения:** спортзал.

**Инвентарь:** мячи, скакалки, средние мячи, стойки.

### Организационная структура урока

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Методические указания	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия
1	2	3	4	5	6
<b>I. Подготовительная часть.</b>	<b>1.Организационный момент.</b>	1.Дежурный проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность обучающихся к уроку.	Вход в зал. Рапорт дежурного.	Фронтальная.	<b>Личностные:</b> понимают значение знания для человека и принимают его; имеют желания учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позицией школьника.
<b><u>Мотивационный настрой.</u></b>		<p>2. - Чтобы узнать, чем мы сегодня будем заниматься, я предлагаю вам отгадать загадку.</p> <p>На гимнастику хожу, Крепко с мячиком дружу. Я не палка и не скалка, А веселая...? - Кто догадался, какая тема сегодняшнего урока?</p> <p>- Как вы думаете, прыжки через скакалку - это детское развлечение или полезное упражнение?</p> <p>- А какую пользу прыжки через скакалку могут принести именно вам?</p> <p><b>Учитель:</b> Правильно. Наши спортсмены включают в свои тренировки упражнения с короткой скакалкой.</p>	<p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Дети отвечают: - Скакалка.</p> <p>Дети: - Мы будем прыгать через скакалку.</p> <p>Ответы детей: - Прыжки развивают мышцы ног, прыгучесть.</p> <p>- Полезное упражнение для сердца и лёгких.</p> <p>Ответ: подготовить организм,</p>	<p>Фронтальная.</p> <p>Фронтальная</p>	<b>Личностные-</b>

	<p><b>Разминка</b></p> <p><b>2. Ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках;</li> <li>-на пятках;</li> <li>- на внешних сводах стопы;</li> <li>- высоко поднимая колено;</li> <li>- с захлестыванием голени;</li> </ul> <p><b>3. Бег равномерный со сменой лидера.</b></p> <p><b>4. Восстановление дыхания.</b></p>	<p>Для того чтобы начать выполнять упражнения, какая первая задача стоит перед нами?</p> <p>Итак, на месте с левой ноги, шагом марш! Лево́й, лево́й 1, 2! - Класс, направо! В обход налево, шагом, марш!</p> <p>1) Руки на пояс, вперед не наклоняться, голову поднять;</p> <p>2) Руки за голову, локти развести в стороны;</p> <p>3) Руки за голову, локти развести в стороны.</p> <p>4) Руки на пояс;</p> <p>5) Руки на пояс;</p> <p style="text-align: center;"><b>3 мин</b></p> <p style="text-align: center;">Выполнить 3-4 раза.</p>	<p>провести разминку;</p> <p>Дистанция 2 шага.</p> <p>Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений.</p> <p>Класс выполняет бег в колонне по одному с дистанцией 1 м, дежурный ученик - направляющий. По сигналу учителя замыкающий бежит с ускорением и становится направляющим. Заканчивается бег, когда каждый ученик побудет «лидером», направляющим в колонне.</p>	<p>проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; умеют проявлять дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказывают бескорыстную помощь сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><b>Регулятивные-</b> действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>
--	--	--	--	--

	<p><b>6. ОРУ со скакалкой</b></p> <p><b>1.И.П.</b> – узкая стойка, скакалка внизу, на счет: 1- руки вперед- вверх, подняться на носки, 2 и.п.; 3-4 то же;</p> <p><b>2.И.П.</b> – стойка ноги врозь, руки внизу, шаг назад руки вверх и прогибаемся назад, скакалка натянута, на счет: 1- наклон назад, 2- и.п.; 3-4- то же;</p> <p><b>4. И.П.</b> - стойка ноги врозь, руки вниз, на счет: 1 – руки вверх; 2- наклон влево, 3- руки вверх; 4- руки вниз; на счет: 5- руки вверх, 6- наклон вправо, 7- руки вверх, 8- руки вниз;</p> <p><b>5.И.П.-</b> стойка ноги врозь, руки внизу; на счет: 1- руки вперед, 2- поворот туловища вправо, 3- руки вперед, 4- руки внизу; 5-6-7-8 то же в другую сторону;</p> <p><b>6.И.П</b> - стойка ноги</p>	<p><b>ОРУ под музыку</b></p> <p>скакалка натянута</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Обращать внимание на равнение и осанку, соблюдение интервала при выполнении упражнений, синхронность выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.</p> <p>Опорная нога прямая, ногу не сгибать.</p>		<p><b>Регулятивные-</b></p> <p>осуществлять шаговый контроль своих действий ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимает оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные –</b></p> <p>умеют договариваться со сверстниками; принимает другое мнение и позицию.</p>
--	--	--	---	--	---

<p>II. Основная часть</p>	<p>врозь, руки вверх, на счет: 1- круговые вращения руками и приседаем вправо, 2-и.п., 3-4 то же в другую сторону;</p> <p><b>7.И.П</b> - стойка ноги врозь, руки вверх; на счет: 1- руки вперед и поднимаем правую ногу вверх; 2- и.п.; 3-4 то же другой ногой;</p> <p><b>8.И.П</b> - стойка ноги врозь, руки внизу; на счет: 1- выпад правой ногой вперед, руки вверх; 3-4 выпад левой ногой вперед, руки вверх; ( можно выполнить выпады в сторону).</p> <p><b>Основные виды движения:</b></p> <p><u><b>1.Прыжки через скакалку :</b></u></p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p><b>Учитель: Ребята, что мы будем делать на уроке?</b></p> <p>- Правильно, сегодня на уроке будем выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед.</p> <p>- А вы умеете прыгать через скакалку? А какие прыжки вы знаете?</p> <p><b>Учитель:</b> Существуют разнообразные виды прыжков: прыжки с высоты, прыжки через препятствие, прыжки в длину.</p>	<p>Дети отвечают.</p> <p>Давайте повторим <b>технику безопасности при прыжках на скакалке.</b> Я предлагаю вам учебные задания. <b>См. приложение 1</b></p>	<p>Фронтальная.</p> <p>Фронтальная</p> <p>(Учебные задания для составления алгоритма)</p>	
---------------------------	---	--	---	---	--

	<p><b>А) Вращение с изменением темпа;</b></p>	<p><b>- Значит, цель нашего урока какая будет?</b></p> <p>-Итак, попрыгали, размяли ноги.</p> <p><b>А)</b> Скакалку, сложенную вдвое, берут в любую руку и вращают сбоку медленно и быстро. Затем во время проноса скакалку над землей выпрыгивают вверх. Это повторить другой рукой. Руку необходимо держать локтем прижатой к туловищу и «смотреть» она должна вправо.</p> <p>- Скакалку берут в обе руки, прыжки на двух ногах;</p> <p>- Вращение скакалки вперед; сначала медленно, затем быстро.</p> <p>- Прыжки на скакалке на обеих ногах, вращая скакалку назад.</p>	<p><b>Дети :</b> Научиться прыгать на одной ноге, на двух и т.д.</p> <p>Каждому ученику определить длину скакалки (по росту). Взять скакалку за концы, встать на нее (ноги врозь) и натянуть так, чтобы кисти были на уровне пояса. Остаток скакалки намотать на кисть руки.</p> <p>Учащиеся стоят на расстоянии 1.5 м друг от друга. Выполняют на месте.</p> <p>Ученик который хорошо прыгает проверяет других, прямо по алгоритму.</p> <p><i>Выполнять 30-40 сек.</i></p>	<p>Индивидуальная</p>	
	<p><b>Б) Прыжки через скакалку</b></p>	<p><b>Б) - Прыжки на скакалке на правой ноге;</b></p> <p>- Прыжки на скакалке на левой ноге ;</p> <p>- прыжки на двух ногах;</p> <p>- прыжки с продвижением вперед</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>		

	<p><b><u>2. Прыжки через скакалку в движении:</u></b></p> <p><b><u>3. Эстафета: «Собери мячик».</u></b></p> <p><b><u>4. Эстафета «Пингвины» (бег с мячом между ног)</u></b></p>	<p>шагом;</p> <p><b>Учитель:</b> - Ребята, убираем скакалки на место.</p> <p><b>Учитель:</b> Сейчас я предлагаю устроить эстафету. Разделимся на две команды.</p> <p>В руках у направляющего 1 мячик. По сигналу, направляющий бежит, добегают до фишки, кладет мячик рядом с фишкой и бежит обратно в свою команду, передавая хлопком эстафету следующему игроку, а сам встаёт в конец колонны. Следующий игрок бежит, забирает мячик и бежит в свою команду. Когда все участники пробегут, задание закончено. Выигрывает та команда, которая первой закончит задание.</p> <p>Игроки, стоящие первыми, зажимают между ног (выше коленей) волейбольный мяч. Игроки с мячом между ног должны оббежать стойку и вернуться обратно простым бегом, Затем передать мяч следующему игроку. Побеждает та команда, которая первая завершит задание.</p>	<p>Учащиеся прыгают до стойки. Обратно возвращаются шагом.</p> <p>Слушают правила эстафеты.</p> <p>Делятся на две команды.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности во время выполнения эстафет.</p>	<p>Фронтальная</p>	<p><b>Личностные:</b> стремятся одержать победу в игре «Веревочка под ногами»; дают адекватную позитивную самооценку.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимает инструкцию педагога</p>
--	---	---	---	--------------------	---



<p>III. Заключительная часть.</p>	<p><b>5. Эстафета «Щапля»</b></p> <p><b><u>Подвижная игра:</u></b> <b><u>«Веревочка под ногами».</u></b></p> <p><b>1. Построение. Итоги урока. Рефлексия.</b></p> <p><b>2. Игра на внимание: «Овощи и фрукты»</b></p> <p>- Чему вы научились на уроке?</p> <p>- Ребята кто из вас правильно выполнял по ал-</p>	<p>По сигналу первый участник команды начинает прыгать на одной ноге к финишной отметке. Достигнув ее, таким образом, он возвращается обратно обычным бегом. Передаёт эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая первая завершит задание.</p> <p>Игрок с веревочкой (скакалкой) или удочкой становится в центре зала. Остальные – в кругу в 5-6 шагах. Присев,» рыбак»,вращает « удочку» вокруг себя, а игроки перепрыгивают через нее. Осаленный получает штрафное очко или становится « рыбаком».</p> <p>Играющие, строятся в шеренгу по одному. Ведущий называет различные овощи и фрукты. Если названное слово относится к овощам, то игроки должны быстро хлопают, а если к фруктам — топают. Ученики, перепутавшие овощи с фруктами, каждый раз делают шаг вперед. Побеждают те, кто сделал меньше ошибок.</p> <p>Ответы детей: - Мы научились правильно выполнять прыжки?</p>	<p><b>Учитель:</b> Какие правила поведения необходимо соблюдать во время игры?</p> <p>(Ответы детей)</p>	<p>Фронтальная, индивидуальная</p>	<p>и четко следует ей; принимают и сохраняют учебную задачу в процессе участия в игре; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.</p>
-----------------------------------	---	--	--	------------------------------------	---

	<p>горитму ?</p> <p>- А что у вас не вызвало трудностей?</p> <p>- Какое задание вам понравилось больше всего?</p> <p><b>3. Домашнее задание.</b></p>	<p>Дети: я приседал не правильно ... ит.д.</p> <p>Задание: придумать и показать различные виды прыжков.</p>	<p>Выход детей из зала.</p>		
--	--	---	-----------------------------	--	--

### Учебное задание №1

**ПОПРЫГАЕМ ВМЕСТЕ.** Катя и Маша выполняли прыжки через скакалку во дворе. Катя прыгала на двух ногах, а Маша на одной ноге и повредила ногу. Расставь порядок требований безопасности перед началом занятий в нужной последовательности.

1. Скакалку надо держать крепко, но без напряжения. Работать должны кисти рук и предплечья. Вращения круговые, плечевые суставы не участвуют.. спину держать ровно, плечи расслабить.
2. К занятиям приготовить обувь должна быть на амортизирующей подошве: кеды или кроссовки;
3. Прыжки должны быть легкими бесшумными, как у кошки.
4. К занятиям приготовить обувь должна быть на амортизирующей подошве: кеды или кроссовки;
5. Прежде чем приступить к тренировкам, нужно хорошо разогреться. Сделайте упражнения на растяжку мышц, несколько скручиваний, наклоны, прыжки.

### Ключ:

#### Техника безопасности при прыжках на скакалке

1. Прежде чем приступить к тренировкам, нужно хорошо разогреться. Сделайте упражнения на растяжку мышц, несколько скручиваний, наклоны, прыжки.
2. К занятиям приготовить обувь должна быть на амортизирующей подошве: кеды или кроссовки;
3. Во время прыжков на скакалке ноги в момент приземления должны пружинить, не выпрямляя их до конца во время прыжков. (уметь правильно и мягко приземляться.) Приземления производятся на носочки с перекатом на пятку при обратном прыжке.
4. Прыжки должны быть легкими бесшумными, как у кошки.
5. Скакалку надо держать крепко, но без напряжения. Работать должны кисти рук и предплечья. Вращения круговые, плечевые суставы не участвуют.. спину держать ровно, плечи расслабить.