

Творческие задания на прохождение дистанции

Маркосян Рима Вардановна
учитель физической культуры
КГУ «Гимназия №40 отдела образования г.Тараз
управления образования акимата Жамбылской области»

Цель обучения в соответствии с учебной программой	6.1.3.1 - уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник.
Цель урока	Развивают спортивно – специфическую технику, демонстрируя творческие способности.

Ход урока

Этап урока/ Время	Действия педагога	Действия ученика	Оценивание	Ресурсы, инвентарь
Начало урока 8-10 мин	Приветствие учащихся. Рефлексия «Радуга ожиданий». Ответьте на вопрос. Какие ожидания от сегодняшнего урока? Ознакомить с ТБ, темой и целью урока, критериями оценивания. Повороты на месте. Легкий бег 3 круга на спортивной площадке. а) бег с захлестыванием голени назад; (чаще выполнять захлест) б) прыжок вверх на каждый шаг; (ноги в коленях выпрямлять, выпрыгивать далеко.) в) бег с высоким подниманием бедра; (правильно выполнять упражнение.) г) прыжки на двух ногах – зигзагом; д) прыжки на правой и левой ноге; е) бег спиной вперед; (см. через левое плечо.) ж) ускорение. (руки работают вдоль туловища.) ОРУ со скакалкой. - И.П. ноги на ширине плеч, скакалка в опущенных руках. Сч. 1 - наклон головы вперед, 2 - назад, 3 - 4 вправо, влево. 3-4 р. - И.П. ноги на ширине плеч, руки со скакалкой перед собой. Сч. 1-4 закручиваем скакалку на правую руку, сч. 5-8 - раскручиваем, то же левой рукой. - И.П. ноги на ширине плеч,	Приветствуют учителя. Отвечают на вопрос, делятся ожиданиями от сегодняшнего урока. Следят за дыханием и правильной работой рук и ног. Выполняют бег и СБУ под руководством учителя. Соблюдают технику безопасности. Выполняют перестроения. Выполняют ОРУ на месте, повторяя за учителем	Критерии оценивания: учащиеся демонстрирует творческие способности, умение выбирать навыки и последовательность движений. ФО	Большое, свободное пространство для каждого задания. Свисток для учителя. https://www.youtube.com/watch?v=tZ3tI7eexrQ

	<p>скакалка в прямых руках перед собой. Сч. 1 отводим прямую правую руку в сторону, левую сгибаем в локтевом суставе, 2 И.П., 3 – то же влево, 4 И.П.</p> <p>- И.П. ноги на ширине плеч, скакалка в прямых руках вверху. Сч. 1 отводим прямую правую руку в сторону, левую сгибаем в локтевом суставе за голову, 2 И.П., 3-4 то же влево.</p> <p>- И.П. ноги на ширине плеч, руки перед собой на ширине плеч с натянутой скакалкой. Упражнение «Ножницы», имитируя круг.</p> <p>- И.П. ноги на ширине плеч, руки со скакалкой опущены чуть шире плеч. Сч. 1-3 поднимаем руки вверх прогибаем спину, на счет 4 И.П.</p> <p>- И.П. ноги на ширине плеч, руки с натянутой скакалкой перед собой. Сч. 1,2 правой рукой заводим скакалку за спину, сч. 3,4 левой рукой выводим вперед.</p> <p>- И.П. ноги на ширине плеч, руки со скакалкой вытянуты перед собой на ширине плеч. Повороты туловища. Сч. 1 в право, 2 И.П., сч. 3 влево 4 И.П.</p> <p>-И.П. ноги на ширине плеч, руки со скакалкой над головой на ширине плеч. Наклоны туловища. Сч. 1 вправо, 2 И.П., на счет 3 влево, 4 И.П.</p> <p>-И.П. ноги на ширине плеч, руки со скакалкой перед собой на ширине плеч. Выпады с поворотом туловища. Сч. 1 выпад правой ногой, поворот туловища вправо, 2 И.П. 3 влево, 4 И.П.</p> <p>Перестроение из колонны по 4 в колонну по одному.</p>			
Середина урока 27-30 мин	<p>«Радужный квест» Учитель дает письмо от Цветожуя. Привет, я Цветожуй. Я украл все цвета вашей радуги и скоро их слопаю. Вы можете найти их, используя подсказки и выполняя задания. Задание №1 Деление на пары по интересам. На нитке прикреплены мячи из фольги, в одном из которых спрятана подсказка. Задача детей:</p>	<p>Соблюдают ТБ Читают, знакомятся с первым заданием. Проявляют спортивный интерес. Закрытыми глазами ножницами режут нитки с мячами, находят подсказку и выполняют</p>	<p>ФО Дескриптор. - соблюдает последовательность выполнения в преодолении дистанции</p>	<p>Большое, свободное пространство для каждого задания. Свисток для учителя. Письмо</p>

<p>закрытыми глазами, с помощью ножниц и подсказок одноклассниц, порезать нитки и найти подсказку. Фольгу можно открывать после того, как все мячи окажутся на полу. (резать нитки с фольгой могут дети по очереди)</p> <p>Подсказка – алфавит, в котором нет букв – это и есть названия следующей станции.</p> <p>Ответ - Лабиринт. Снизу подпись ... до следующей станции необходимо дойти гусиным шагом.</p> <p>Задание №2</p> <p>На лабиринте прикреплено письмо, в котором написано: «Вы на правильном пути, соберите все буквы, прикрепленные к лабиринту, и составьте слова - это и есть название следующей станции. НО до следующей станции можно добраться, только лишь прыжками на одной ноге (разрешено чередовать правую и левую ногу)».</p> <p>Ответ: футбольные ворота.</p> <p>Задание №3</p> <p>На воротах прикреплено письмо. В нем зашифрован ребус. Отгадка: Баллон.</p> <p>Ниже написано: «До следующей станции можно добраться по дорожке стадиона прыжками на скакалке способом «Лошадка».</p> <p>Задание №4</p> <p>На первом баллоне прикреплено письмо. В письме написано: «На баллонах приклеены задания для каждой из вас. Ваша задача найти себе задание и выполнить, соблюдая технику безопасности.» Ниже подпись: «Следующая станция - Рукоход, на нее можно переходить после того, как все девочки выполнят задания.</p> <p>Задания, прикрепленные на баллонах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимись на баллон и спрыгни с него на 2 согнутые ноги (10 раз). - выполни 10 приседаний - выполни 30 прыжков на месте (имитируя прыжок на скакалке). - выполни бег с высоким подниманием бедра 30 раз на месте. - выполни 10 выпадов чередуя ноги. 	<p>задание.</p> <p>Своевременно реагируют на изменяющиеся обстоятельства.</p> <p>До лабиринта передвигаются гусиным шагом.</p> <p>Читают письмо, находят буквы, составляют слова и узнают название следующей станции.</p> <p>Выполняют задание: прыжками на одной ноге передвигаются до следующей станции.</p> <p>Читают письмо, разгадывают ребус. Выполняют задание: отвязывают скакалки и прыжками на скакалке передвигаются к баллонам.</p> <p>Читают письмо, находят каждая себе задание и выполняет.</p> <p>Выполняют индивидуальные задания.</p>	<p>- преодолевает дистанцию в положении полный присед.</p> <p>-выполняет отталкивание одной ногой (чередую правую и левую ногу)</p> <p>- активная работа рук и ног</p> <p>- соблюдает технику выполнения упражнений в соответствии с заданием</p>	<p>№1, ножницы, нитки, фольга</p> <p>Письмо №2, буквы,</p> <p>Письмо №3, скакалки.</p>
---	---	---	--

	<p>- выполни 10 перешагиваний через самый маленький баллон. - выполни 5 отжиманий от баллона. - выполни 10 перекатов с ноги на ногу. - выполни 10 прыжков с хлопком над головой. - берпи. - выполни упражнение «Лыжник 10 раз». - выполни 5 прыжков способом «Лягушка».</p> <p>Задание №5 На руках висит письмо с заданием: встать вокруг и спеть припев песни «Круче всех». После чего можно открыть письмо. В письме написано: «Найди рюкзак желтого цвета в радиусе 30 метров, в котором лежат различные предметы. Задание: составьте слова используя первые буквы предметов.» Ответ: брусья. (предметы в мешке: булава, ручка, утка, слон, мягкий знак, яблоко.)</p> <p>Задание №6 На брусьях висит письмо с заданием. Задание: выполни 5 подтягиваний туловища из положения лежа. После того, как все выполнили задание соберите радугу из всех элементов, которые вы нашли на станциях. Собрав радугу, вы можете отгадать, где спрятаны для вас подарки от Цветожуя. Учитель делает методические указания. Игра «Радужные салки». Выбирается водящий и становится в центр круга. Дети в кругу хором произносят «Синий, красный, голубой — выбирай себе любой!» Водящий громко произносит название цвета, дети разбегаются и ищут предмет или вещь с данным цветом, кому удалось найти и взяться за данный цвет, того осалить нельзя, а кого успел осалить водящий тот становится салкой. Обратная связь: Дайте комментарий относительно того, какие трудности вы испытывали сегодня на уроке.</p>	<p>Читают письмо. Выполняют задание: встают в круг и исполняют припев песни «Круче всех».</p> <p>Выполняют задание: 5 подтягиваний туловища из положения лежа.</p> <p>Находят сладкие презенты.</p> <p>Анализируют свои собственные способности. Оценивают альтернативные идеи. Отвечают на вопрос. Дают комментарий.</p>	<p>- взаимодействует в группе</p> <p>- сохраняет прямое положение туловища при подтягивании</p>	<p>булавка, ручка, утка, слон, мягкий знак, яблоко.</p>
--	---	--	---	---

Конец урока 3- 5 мин	Подведение итогов. Отметить учеников, выполнивших задания наиболее успешно. Указать на часто допускаемые ошибки. Рефлексия Учащиеся отвечают на вопрос: Оправдались ли их ожидания и как прошел урок?	Дают развернутый от- вет.	ФО произво- дится учителем	
----------------------------	---	------------------------------	----------------------------------	--