Конспект урока физической культуры

Коробейниковой Тамары Сергеевны, учителя по физической культуре

МАОУ СОШ №40

**«**Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростных качеств.**»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Автор** | Коробейникова Тамара Сергеевна, учитель физической культуры Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 40 им. М.К. Видова» муниципального образования город Новороссийск |
| **Тема урока** | Высокий старт, стартовый разгон,  бег по дистанции, финиширование. Развитие  скоростных качеств. |
| **Ключевые понятия** | Карабин, Олимпийские игры, моторика рук, скорость, быстрота, бег, поход, роггейн |
| **Форма урока** | Совершенствование |
| **Тип урока** | Урок комплексного применения знаний |
| **Класс** | 6 |
| **Цель** | Цель: обеспечить условия для развития представления о фазах бега на дистанции при помощи туристского компонента. |
| **Задачи** | **Образовательные:**   1. Совершенствование техники выполнения бега на разных фазах. 2. Развитие внимания и ориентирования в пространстве.   **Развивающие:**   1. Развития умения контролировать и давать оценку своим двигательным действиям. 2. Продолжать работу по формированию правильной осанки.   **Воспитательные:**   1. Формировать способности к сотрудничеству и взаимопониманию. 2. Формировать умение проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели. 3. Содействовать развитию координацию движений. |
| **Методы и приемы обучения** | Поточный, групповой, соревновательный |
| **Планируемые образовательные результаты** | **Предметные:**   1. Формирование представления о четырех фазах бега 2. Формировать представление о важности правильного выполнения техники каждой фазы бега. 3. Осуществить согласованную работу рук, ног в выполнении бега.   **Метапредметные:**   1. Овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. 2. Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.   **Личностные:**   1. Роль беговых упражнений в формировании здоровья человека. 2. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной обучающей деятельности**.** 3. Развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающегося. |
| **Место проведения** | Спортивный зал |
| **Время урока** | 40 минут |
| **Оборудование** | Туристская веревка, карабины |
| **Способы контроля и оценивания** | 1. Метод открытого наблюдения. 2. Опрос. 3. Практическое выполнение упражнений. 4. Словесная оценка. |
| **Новизна** | Использование навыков туристской деятельности для сплочения коллектива класса |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Действия учителя** | **Действия ученика** |
| 1. Организационный этап.   Создание положительного настроя.  1 минута | 1.Построение.  - Класс, в одну шеренгу становись.  - Равняйсь!  - Смирно!  - Здравствуйте!  - Вольно!  Сегодня наш урок посвящен одной из старейших спортивных дисциплин – бегу. | Класс строится в одну шеренгу.  Класс приветствует учителя. |
| Актуализация знаний о беге.  Теоретические знания.  2-3 минуты | 1. Ребята, давайте вспомним, чем отличается бег от ходьбы?  2. Какое физическое качество максимально развивается в беге? Показатель быстроты?  3.А на какие фазы мы можем разделить бег на дистанции?  Поэтому тема нашего урока «Высокий старт, стартовый разгон,  бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростных качеств.»  Но разве бег используется только лишь на соревнованиях по легкой атлетике?  В каких видах спорта мы еще используем беговые навыки?  Туризм, походы, рогейн (бег по пересеченной местности с посещением контрольных пунктов обозначенных на карте).  Легкая атлетика включена в летние Олимпийские игры с 1896 в Афинах.  А туристский поход входит в Олимпийские игры? А вы бы хотели, чтоб его включили в состав Олимпийских видов спорта?  Цель: обеспечить условия для совершенствования техники выполнения четырех фаз бега на дистанции при помощи туристского компонента.  Задача нашего урока:  1. Закрепление навыков выполнения беговых фаз на дистанции.  2. Развитие координации, быстроты, внимания и мышления.  И так! Сегодня мы проведем с вами Туристские Олимпийские игры! Вы готовы? Сперва начнем с разминки! | Класс слушает и обсуждает тему урока.  1. Наличие фазы полета.  2. Быстрота. Скорость.  3. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование  Класс говорит свои варианты ответов.  Класс слушает и обсуждает тему урока. |
| Практическая деятельность  Разминка (обеспечение общей функциональной готовности организма учащихся к активной мышечной деятельности в основной части занятия)  1-2 минуты  1-2 минуты  5-6 минут | Класс, напра-во!  На месте с левой ноги шагом марш! Левой, левой, 1, 2, 3!...  Вперед в обход налево шагом марш! Левой, левой, 1, 2, 3!...  Соблюдаем дистанцию в два шага!   1. Упражнения в шаге:    1. Руки в замок за голову, ходьба на носках – марш!    2. Руки в стороны, ходьба на пятках – марш!    3. Руки вперед, перекат с пятки на носок – марш! 2. Приготовились к бегу.    1. Бегом - марш!    2. Бег с высоким подниманием бедра – марш!    3. Бег с захлестом голени – марш!    4. Обычным бегом – марш!   Готовимся перейти к шагу.  Ша-гом – марш!  Помогаем руками: вдох-выдох!  На месте стой – раз, два!  Нале-во!  На вытянутые руки – Разомкнись!   1. ОРУ без предметов:    1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.   1 – наклон головы влево.  2 – И.П.  3 – наклон головы вправо.  4 – И.П.  Упражнение – начи-най!   * 1. И.П. – то же.   1 – наклон головы назад.  2 – И.П.  3 – наклон головы вперед.  4 – И.П.  Упражнение – начи-най!   * 1. И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам.   На первые 1-4 - четыре  вращения руками вперед,  На вторые 1-4 – назад.  Упражнение – начи-най!   * 1. И.П. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращение в локтевых суставах.   На первые 1-4 - четыре  вращения руками вовнутрь,  На вторые 1-4 – наружу.  Упражнение – начи-най!   * 1. И.П. – то же. Вращение в лучезапястных суставах.   На первые 1-4 - четыре  вращения кистями вовнутрь,  На вторые 1-4 – наружу.  Упражнение – начи-най!   * 1. И.П. – стойка ноги врозь, руки в замок за головой   1, 2, 3 – пружинящий  поворот вправо  4 – и.п.  1, 2, 3 – пружинящий  поворот влево  4 – и.п.  Упражнение – начи-най!   * 1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.   1, 2, 3 – пружинящий  наклоны  вправо  4 – и.п.  1, 2, 3 – пружинящий  наклоны  влево  4 – и.п.  Упражнение – начи-най!   * 1. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью, правая сверху.   1 – наклон к правой  2 – наклон  3 – наклон к левой  4 – и.п.  Упражнение – начи-най!   * 1. И.П. – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны   1 - мах правой к левой  2 – и.п.  3 – мах левой к правой  4 – и.п.  Упражнение – начи-най!   * 1. И.П. – О.С.   1 – выпад правой, руки вперед.  2 – и.п.  3 – выпад левой, руки вперед.  4 – и.п.  Упражнение – начи-най!   * 1. И.П. – стойка ноги врозь, руки вперед. Приседания.   1 – присед.  2 – И.П.  3 – присед.  4 – И.П.  Упражнение начи-най!   * 1. На месте шагом – марш! | Класс выполняет упражнения по команде. Исправляет ошибки в ходе действия.  Класс выполняет упражнения по команде. Исправляет ошибки в ходе действия.  Класс выполняет упражнения по команде. Исправляет ошибки в ходе действия. |
| Применение знаний и умений  1 минута  2 минуты  2 минута  1 минута  2 минута  1 минута  2 минуты | На месте стой –раз, два!  Напра-Во!  На месте шагом – Марш!  Вперед шагом – Марш!  В колонну по одному налево, направо через центр – Марш!  Добро пожаловать на туристские Олимпийские игры. Вас ждут три испытания!  Давайте вспомним правила высокого старта: корпус и плечи должны быть направлены в сторону движения, тело наклонено вперед. Одна нога вплотную к стартовой линии – это толчковая нога, другая (маховая) – на 1,5-2 стопы сзади. Рука, противоположная толчковой ноге, согнута и вынесена вперед, а другая заведена за корпус. При старте самое главное как можно быстрее вынести сзади стоящую ногу вперед так, чтобы толчковая нога оказалась позади полностью выпрямленной. Опорной ногой нужно оттолкнуться как можно сильнее.  Но кроме правильного старта необходимо внимательно слушать команду судьи. Какая команда дается на старте?  *Первое испытание «Сборы»: необходимо выбрать из предложенных предметов лишь те, что вам пригодятся в походе. Каждый поочередно подбегает к туристскому рюкзаку и кладет в него выбранный предмет. Последний участник забирает рюкзак и финиширует с ним. Эстафету передаете следующему участнику хлопком.*  *Слушайте внимательно команду.*  На старт! Внимание! Ма-лина!  На старт! Внимание! М[а]-роженное!  На старт! Внимание! Ма-рина!  *На старт! Внимание! Марш!*  …  Давайте посмотрим, как прошли «Сборы». (разбор туристских рюкзаков»  Во время стартового разгона необходимо набрать максимальную скорость, какая требуется для передвижения на данной дистанции.  Перед вами (показываю карабин)…  Правильно. В походе он необходим, чтобы обезопасить команду при переправе или подъеме. Кроме того, работа с карабином помогает развивать моторику рук, а именно скоординированную работу мышечной, нервной, костной систем в сочетании со зрительной системой. С помощью развития моторики рук оказывается влияние не только на речь, но и на внимание, память, мышление и воображение. Ваша гениальность на кончиках пальцев.  *Второе испытание «Связка».*  *Поочередно подбегаете к туристской веревке и создаете из карабинов цепь: первый вешает карабин на веревку, последующие сцепляют карабин за карабин. Эстафету передаете следующему участнику хлопком.*  *На старт! Внимание! Марш!*  При выполнении бега по дистанции необходимо правильное соотношение длины и частоты шагов. И на последних метрах дистанции правильно выполнить финиширование: пересечь линию финиша с максимальной скоростью. После пересечения воображаемой плоскости линии финиша снижать скорость бега постепенно.  *Третье испытание «Зигзаг победы». Перед вами зигзаг. Необходимо пробежать по нему, добежать до крайнего карабина. Пройти траверсом до медали. Снять медаль и снять карабин. Передать эстафету следующему участнику хлопком.*  *На старт! Внимание! М[а]-роженное!*  *На старт! Внимание! Марш!* | Класс переходит к теоретическому описанию дальнейшего выполнения упражнений  Готовится к практической части.  Класс выполняет задания по сигналу, исправляет ошибки по ходу работы.  Класс слушает теоретическое описанию упражнений  Класс выполняет задания по сигналу, исправляет ошибки по ходу работы.  Класс слушает теоретическое описанию упражнений  Класс выполняет задания по сигналу, исправляет ошибки по ходу работы. |
| Рефлексия  Выявление достижения цели урока.  3-4 минуты | Молодцы! Класс, Разойдись!  В одну шеренгу – Становись!  Ребята, вы сегодня постарались на славу!  -Что интересного для себя вы подчерпнули сегодня на уроке?  - С какими трудностями вы сегодня столкнулись?  - Для чего необходимо знать, как правильно бегать? Где может пригодится в жизни?  - Почему необходимо развивать свои скоростные качества? Как может помочь в повседневной жизни?  - Как вы думаете, туризм можно сделать Олимпийским видом спорта?  - Почему?    Домашнее задание: нарисуйте эмблему Туристских Олимпийских игр.  В честь закрытия наших Туристских Олимпийских игр спортсмены совершают круг почета. Можете поприветствовать наше жюри.  Напра-во! На месте шагом – Марш! Вперед в обход налево шагом марш! Левой, левой, 1, 2, 3!...    Урок окончен!  До свидания! | Класс строится в шеренгу  для обсуждения проделанной работы.  Класс отвечает на вопросы, подводит итоги.  Класс осознает нужность домашнего задания.  Класс прощается с учителем. |
| Домашнее задание | Нарисовать эмблему Туристских Олимпийских игр. |  |

Самоанализ:

Тема сегодняшнего урока: «Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростных качеств.»

Цель: обеспечить условия для развития представления о фазах бега на дистанции при помощи туристского компонента.

Задача нашего урока: закрепить навыки выполнения беговых элементов и сформировать представление о важности работать в команде.

С помощью комбинирования двух разных видов спорта мы способствуем развитию у детей внимания и ориентирования в пространстве, умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.

В начале урока проведена актуализация знаний. Совместно с учащимися сформулирована тема и цели урока, чтобы организовать функциональную подготовку организма к нагрузкам в основной части. Для этого с ребятами была проведена разминка. На уроке были даны упражнения для совершенствования каждой фазы бега на дистанции.

Построение урока соответствовало дидактическим принципам от простого к сложному.  При выполнении задач урока обучающиеся совершенствовали туристские и беговые навыки, которые вырабатывались на протяжении всей основной части.

В процессе проведения основной части урока мною были реализованы основные принципы организации деятельности:

* Принцип опоры на индивидуальные особенности каждого ученика
* Принцип саморазвития
* Принцип взаимообучения

В основной части урока я применила соревновательный метод изложения материала. Была смоделирована ситуация Туристских Олимпийских игр. Учащиеся за время прохождения эстафеты решали вопросы по командообразованию за счет сплоченной работы.

Проведена рефлексия и оценивание. Домашнее задание имеет специфический характер, соответствующий уроку.

На уроке основной упор был сделан на игровую форму работы, учитывая возраст учащихся и один из ведущих видов деятельности. На протяжении всего урока мною использовались методы стимулирования и мотивации. Стиль общения с учениками доверительный, построен на взаимном уважении. Обучающиеся проявляли находчивость, умение взаимодействовать в команде.

В процессе урока наблюдалась мотивация ученика на занятие; учащиеся охотно соревновались, хорошо закрепили технические действия.

Урок способствовал общему развитию личности каждого учащегося и коллектива в целом.

Считаю, что основные задачи, поставленные перед уроком, достигнуты.

На последующих уроках я добавлю использование резиновых экспандеров, а также общеразвивающие упражнения с использованием другого туристского снаряжения (например, туристских систем).