

Конспект урока по физической культуре (по ФГОС) для 6 класса

Тема урока: Легкая атлетика – развитие скоростно-силовых качеств и координации движений.

Ф.И.О. педагога: Фетиев Энвер Решатович.

Предмет: физическая культура

Класс: 6-в

Цель урока: способствовать повышению уровня быстроты посредством легкоатлетических упражнений, развитие скоростно-силовых способностей средствами бега на короткие дистанции.

Задачи урока:

1. Способствовать развитию скоростно-силовых двигательных качеств, морально-волевых качеств (упорства, целеустремленности).
2. Совершенствовать технику низкого старта и бега на короткие дистанции.
3. Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма.

Тип урока: образовательно-тренировочный.

Проблемная ситуация:

1. Сравнить эффективность правильной техники выполнения низкого старта на короткие дистанции с неправильной (выпрямление маховой ноги).
2. Почему не используется низкий старт на средних и длинных дистанциях?
3. Исторические факты в беге на короткие дистанции.

Планируемые результаты:

Личностные: овладение навыками бега на короткие дистанции, умение проявлять физические способности (качества).

Метапредметные: проявлять готовность отстаивать собственную позицию, умение грамотно излагать свою точку зрения. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

Предметные: преодолевать трудности при выполнении учебных заданий, уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивной формой.

Инвентарь: Стартовые колодки. Низкие барьеры – высота 15см. (самодельные, изготовлены из старых стульев). Средние барьеры – высота 35см. (самодельные, изготовлены из старых парт). Секундомер,

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
<p>Вводная часть – 12 мин.</p> <p>1.Сообщение целей и задач урока.</p> <p>Знакомство с темой и планом урока.</p> <p>Проверка домашнего задания:</p> <p>-какую помощь вы можете оказать при ушибе руки?</p> <p>2.Постановка проблемной ситуации.</p> <p>(Мы видели презентацию, где показывалась техника низкого старта. На этом уроке мы экспериментальным путем выберем правильный вариант техники низкого старта).</p> <p>3.Разминка:</p> <p>-ходьба: на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой-0.5 мин.</p> <p>- бег: в медленном темпе-</p>	<p>Ознакомить учащихся с целью и темой урока, настроить на урок.</p> <p>Обратить внимание на спортивную форму, самочувствие, настроение обучающихся. Напомнить технику безопасности на уроках по легкой атлетике.</p> <p>Мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач.</p> <p>Освобожденным от урока раздать тесты с заданиями.</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.</p> <p>Установить роль разминки при подготовке выполнения упражнений в основной части урока.</p>	<p>Формирование интереса</p> <p>Установить роль разминки при выполнении упражнений без предметов.</p>	<p>Активное участие в диалоге с учителем</p> <p>Сознательное выполнение определенных</p>	<p>Весь класс внимательно слушает учителя</p> <p>Совместно с учителем делают выводы, планируют пути достижения познавательных задач.</p> <p>Произвольно строим речевое проговаривание за учителем при выполнении разминки.</p>	<p>Ведут обсуждение по заданной теме, строят высказывания по теме «Первая помощь при травмах»</p> <p>Обсудить ход предстоящей разминки.</p> <p>Помогают одноклассникам ориентироваться</p>

<p>1.5 мин.</p> <p>-СБУ: семенящий бег, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, ускорения. – 2 мин.</p> <p>-ОРУ в группе на месте</p> <p>1. И.П.- Стать в шеренгу на интервал в полшага. Руки на поясе, ноги врозь - Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево</p> <p>2. И.П.- То же, взявшись руками – наклон вперед, прогнувшись, руки вверх наружу; выпрямиться, руки вниз.</p> <p>3.И.п.- То же – наклон вперед до касания руками пола, выпрямиться, руки вниз.</p> <p>4.И. п. То же - наклон вперед, руки вперед до отказа, выпрямиться, руки вниз.</p> <p>5. – И.п. То же – встать руками – отставляя левую (правую) ногу назад на носок, дугами вперед руки вверх – наружу, наклон назад. Возвратиться в и. п.</p>	<p>Упражнения выполняются в шеренге и в круге в группе</p> <p>Все упражнения выполняются по 8 раз.</p> <p>Упражнения выполняются с максимальной амплитудой.</p> <p>При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений.</p> <p>Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать.</p>	<p>Умение выполнять физические упражнения для развития мышц.</p> <p>Правильное выполнение задания.</p> <p>Безопасное поведение во время выполнения задания.</p>	<p>упражнений.</p> <p>Определить последовательность и приоритет разминки для мышечных групп.</p> <p>Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя.</p>	<p>в разнообразии беговых упражнений</p> <p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками так и с учителем.</p> <p>Эффективно сотрудничать, добывать недостающую информацию с</p>
---	--	---	--	--

<p>6. И.п. - То же, положить руки на плечи рядом стоящим – присед, присед на носках.</p> <p>7. И.п. - то же – Выпад левой (правой) ногой вперед, назад, вперед - внутрь, или назад внутрь, возвращаясь в и. п.</p> <p>8. И.п. – То же – последовательно приседать, вставать (волна).</p> <p>9. И.п. – То же – последовательно прыгать вверх (волна).</p>	<p>Выполнять одновременно</p> <p>Спину держать ровно. Не наклоняться.</p> <p>При выполнении прыжков партнеры справа и слева, оказывают легкое сопротивление, придерживая за плечи.</p>				<p>помощью вопросов.</p>
<p>Основная часть 28 мин.</p> <p>Сегодня мы с вами проведем эксперимент в беге с низкого старта. Сравним результаты трех вариантов техники низкого старта, определим лучший вариант, а так же будем совершенствовать технику бега по дистанции.</p> <p>Низкий старт – 9 мин.</p> <p>1. Выполняется низкий старт и стартовое ускорение -20 м. – 1 вариант. Результат</p>	<p>Показ и рассказ техники низкого и старта</p> <p>Предлагается три варианта низкого старта в положении «Внимание!»</p> <p>1. Угол между бедром и голенью ноги, опирающейся на заднюю колодку – 90 градусов и меньше.</p> <p>2 Угол между бедром и голенью ноги, опирающейся на заднюю колодку – 105 – 140</p>	<p>Соблюдение правил выполнения заданного действия, проявление дисциплинированности.</p> <p>Научить сравнивать эффективность техники бега высокого и низкого старта.</p> <p>Оценивают правильность</p>	<p>Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группах</p> <p>Принимать инструкцию учителя, четко следовать ей. Осуществлять контроль.</p>	<p>Формировать мыслительные операции по каждому из разученных элементов и соединению их в целое.</p> <p>Умение выделять необходимую информацию. Осуществлять</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.</p> <p>Умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать результат.</p>

<p>фиксируется.</p> <p>2. Выполняется низкий старт и стартовое ускорение -20 м. – 2 вариант. Результат фиксируется.</p> <p>3. Выполняется низкий старт и стартовое ускорение -20 м. – 3 вариант. Результат фиксируется.</p> <p>ВЫВОД</p> <p>4. Бег с высоким подниманием бедра через низкие барьеры -6 мин</p> <p>-руки вытянуты вверх</p> <p>-руки в «замке» за головой</p> <p>-руки прямые в стороны</p> <p>-руки согнуты в локтях разноименное параллельное движение.</p> <p>ВЫВОД</p> <p>5. Упражнения на барьерах -8 мин.</p> <p>Ходьба через барьеры с высоким подниманием бедра. Скачки сбоку с переносом голени через</p>	<p>градусов (правильное положение).</p> <p>3. Угол между бедром и голенью ноги, опирающейся на заднюю колодку – 150 - 170 градусов. Нога почти прямая.</p> <p>Организация диалога</p> <p>Организация расстановки барьеров на расстоянии 80-90 см.</p> <p>Напомнить о том, что развороты и покачивание плечами во время бега – ошибки, понижающие скорость</p> <p>Проводить пульсометрию, следить за внешними признаками утомления.</p> <p>Следить за правильной постановкой стопы.</p> <p>Слабые ученики выполняют прыжки опираясь на руку учителя или одноклассника.</p>	<p>выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.</p> <p>Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью.</p> <p>Внимательно относиться к собственным переживаниям при допущении ошибок.</p> <p>Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях</p> <p>Активное включение в выполнение двигательного действия, взаимодействие со сверстниками, развитие внимания.</p>	<p>Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.</p> <p>Сохранять учебную цель и задачу, осуществлять контроль.</p> <p>Самоконтроль правильности выполнения упражнения.</p> <p>Умение собраться, настроиться на деятельность.</p> <p>Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от</p>	<p>актуализацию полученных ранее знаний, основываясь в том числе, и на жизненном опыте.</p> <p>Умение сосредоточиться для достижения цели.</p>	<p>Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Формирование умения работать в группе, договариваться, контролировать действия</p>
---	---	--	--	--	--

<p>барьер. Прыжки на двух ногах через барьеры.</p> <p>6.Подвижная игра – 5 мин.</p> <p>«Прыгуны – скакуны»</p>	<p>Организация игры</p>	<p>Участие в игре.</p>	<p>эталона.</p>		<p>партнера.</p>
<p>Заключительная часть 5– мин.</p> <p>1.Анализ выполнения учебных задач обучающимися, рефлексия, домашнее задание.</p> <p>Учитель задает вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -что нового узнали на уроке -какие упражнения вы выполняли сегодня на уроке -оцените свою работу на уроке. <p>Строевые элементы.</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>1.Нарисовать на листке бегуна в положении низкого старта, на команду «Внимание!»</p> <p>2. Прыжки со скакалкой.</p>	<p>Восстанавливаем пульс, дыхание.</p> <p>Проверяем степень усвоения обучающимися на уроке УЗ.</p> <p>У освобожденных от урока собрать ответы тестирования</p> <p>Ставим УЗ на дом. Ежедневно 100-150 прыжков.</p>	<p>Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p> <p>Осознать необходимость выполнения домашнего задания.</p>	<p>Условия, необходимые для достижения поставленной цели.</p> <p>Определять смысл поставленной на уроке УЗ.</p> <p>Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя</p>	<p>Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ. Обсуждают работу на уроке. Повторяют новые полученные знания на уроке.</p> <p>Оценивают свою деятельность.</p>	<p>Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей.</p> <p>Отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке.</p>

Самоанализ урока по теме

« Развитие быстроты на материале легкой атлетики».

Урок построен в соответствии с целями и задачами. Структура урока помогает решить цели и задачи урока. Все этапы урока построены в логике и обеспечивают их построение в соответствии различных видов деятельности учащихся.

На первом организационном этапе была поставлена проблемная ситуация и выбраны средства для ее решения. Проведена психофизиологическая подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке.

В основной части урока были проведены упражнения по закреплению низкого, контрольные забеги для сравнения эффективности разных вариантов техники низкого старта и развития скоростно-силовых качеств.

Для развития быстроты, коммуникационных качеств и увеличения тренировочного эффекта были проведены подвижные игры.

Учащиеся показали качественное выполнение специальных упражнений. В контрольном забеге учащиеся показали стабильные и улучшенные результаты. В ходе опроса по сопоставлению различных вариантов техники низкого старта учащиеся показали умение проанализировать эффективность техники упражнения и сделать правильные выводы. При играх учащиеся смогли показать рациональное использование средств, форм и методов развития двигательных качеств.

В заключительной части для восстановления функциональных систем организма и приведения их в норму были проведены дыхательные и релаксационные упражнения. Проведен анализ пульсометрии, который показал соответствие физическим нормам.

В ходе рефлексии выявлен эмоциональный фон урока и трудные моменты для учащихся: хорошее настроение учащихся.

Наибольшие трудности учащиеся испытали при выполнении техники низкого старта: постановка рук, ног, корпуса, равномерное удержание веса.

(Оценивание проводилось по группам. Каждая группа дала оценку противоположной группе, а так же анализировала свою деятельность в группе. Такое оценивание позволило увидеть результативность, как в своей группе, так и в противоположной группе.)