

Разработка уроков

2019

Технологическая карта урока

1. Ф.И.О. учителя: Куликова Наталья Николаевна
2. Класс: 6. Предмет: физическая культура
3. Тема урока: «Легкая атлетика: бег на короткие дистанции»
4. Место и роль урока в изучаемой теме: первый из пяти уроков темы
5. Цель урока: Создать условия для развития двигательных качеств учеников: ловкости, выносливости, скоростных, силовых, координации в бега на короткие дистанции.

Характеристика этапов урока

Этап урока	Время, мин	Цель	Содержание учебного материала	Методы и приемы работы	ФОУД	Деятельность учителя	Деятельность учеников
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА							
Организационный момент	2	Создать условия для включения учеников в образовательный процесс (физическая культура).		словесные: приветствие, переключка	Ф	Педагог проверяет готовность учащихся к предстоящему уроку (наличие необходимой спортивной формы), осуществляет построение учеников, приветствие и переключку.	Ученики и выполняют построение в спортивном зале, приветствуют учителя.
Актуализация знаний и умений	10	Подготовить учащихся к выполнению основных	Разминка 1	словесные: объяснение;	ФИП	Педагог организует разминку, объясняет	Ученики и выполняют упражнения,

(разминка)		х упражнений на уроке.		наглядные: демонстрация примера выполнения упражнений; практическое выполнение упражнений		ти демонстрирует правильное выполнение упражнений, следит за соблюдением правил безопасного поведения на уроке физической культуры, проводит своевременную смену формы организации деятельности на уроке.	представленные в разминке, внимательно слушают указания педагога.
------------	--	---------------------------	--	---	--	---	---

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

Изучение нового материала	6	Изучить особенности техники бега на короткие дистанции.	Материал 2	словесные: рассказ, объяснение; наглядные: демонс	Ф	Педагог объясняет ученикам основные особенности бега на	Ученики и внимательно слушают педагога, повторяют предло
---------------------------	---	---	------------	--	---	---	--

				трация на собственном примере, иллюстрация, практическое выполнение упражнений		короткие дистанции, демонстрирует правильное выполнение каждого этапа бега, обсуждает представленную иллюстрацию.	женные учителя упражнения, обсуждают представленную иллюстрацию.
Первичное закрепление в деятельности	8	Развивать умение правильного осуществления бега на короткие дистанции.	Упражнения ³	словесные: объяснение наглядные: пример	ФИП	Педагог организует выполнение упражнений учениками, наблюдает за данным процессом, сообщает об индивидуальных ошибках или успехах.	Ученики и выполняют упражнения, предложенные педагогам, следят за соблюдением безопасного поведения на уроке.
Применение знаний и умений в	10	Закрепление полученных знаний и	Эстафета «Самый быстрый» ⁴	словесные: разъяснение;	Г	Педагог организует разделение	Ученики и внимательно слушаю

условия х вы- полнен ия упражн ений и решени я задач		умений посред- ством самостоя тельного решения пред- ложен- ных образова тельных практиче ских за- дач, которые способ- ствуют развити ю двигател ьных ка- честв учеников .		наблюд ение практи ческое выполн ение упражн ений		учеников на две команды , объ- ясняет правила эста- феты, следит за чет- костью соблуде ния правил, подводи т итоги эстафеты , определя ет победи- телей.	т разъясн ение учителя , задают уточня ющие вопрос ы, в соответ ствии с изученн ым материа лом и приоб- ретенн ыми умени- ями решают возни- кающие в ходе эста- феты практич еские задачи.
--	--	--	--	--	--	--	---

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

Итог работы. Рефлекс ия	4	Подведе ние итогов проделан ной работы.		словес ные: рассказ , объ- яснени е, повтор ение	Ф	Педагог задаёт ключе вые вопросы (Что сегодня на уроке изучали? Какие осо- бенности в	Ученик и отвеча ют на поставл енные во- просы, сравни вают оценку собстве нной
----------------------------------	---	--	--	---	---	---	--

						<p>выполне нии упражне ний были? Что больше всего понрави лось на уроке), отмечает учеников , которые хорошо работали на уроке, выставля ет оценки, проводи т по- строение , прощает ся.</p>	<p>деятель ности с оцен- кой педагог а, выпол- няют построе ние, проща ются.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

6. Работа обучающихся на уроке: на данном уроке на всех его этапах ученики проявляют активность

7. Дифференциация и индивидуализация обучения (подчеркнуть): присутствовала/отсутствовала

8. Характер самостоятельной работы учащихся (подчеркнуть): репродуктивный, продуктивный

9. Оценка достижения целей урока: в ходе урока при соблюдении всех его этапов и качественной проработки упражнений цели и задачи урока будут достигнуты.

Комплекс разминочных упражнений

1.

и.п - стойка ноги врозь, руки вперед,

1-8 - кистевые круговые движения вперед,

9-16 - кистевые круговые движения назад,

2.

и.п - стойка ноги врозь, руки к плечам,

1-8 - круговые движения вперед,

9-16 - круговые движения назад,

3.

и.п - стойка ноги врозь, руки вверх,

1-8 - круговые движения прямыми руками вперед,

9-16 - круговые движения назад,

4.

и.п - стойка ноги врозь, руки на пояс,

1 - наклон вправо,

2 - и.п

3 - наклон влево,

4 - и.п

5 - наклон вправо, левая вверх,

6- и.п

7 - наклон влево, правая вверх,

8 - и.п

5.

и.п - широкая стойка ноги врозь, руки в стороны,

1 - наклон вниз

2 - и.п

3 - наклон вниз, руки вдоль 16 счетов ног,

4 - и.п

6.

и.п - полувыпад правой, руки на пояс,

1-3 - пружинящие покачивания,

4 - прыжком смена положения ног,

5-7 - пружинящие покачивания, левая впереди,

8 – и.п

7.

и.п - стойка ноги врозь,

1 - упор присев,

2 - прыжком упор лежа,

3 - упор присев,

4 – и.

1. Этапы бега: старт, разгон, преодоление всей дистанции, финиш.
2. Первые шаги при стартовом разгоне необходимо выполнять с полностью выпрямленными ногами;
3. Поднимать стопы слишком высоко также не следует.
4. Длину и частоту шага при беге необходимо наращивать постепенно;
5. Набранную при стартовом разгоне скорость следует сохранять по самого финиша;
6. При движении нужно делать упор на переднюю часть стоп, а пяткой лишь слегка касаться поверхности дорожки;
7. Руки при беге должны находится в согнутом под прямым углом положении, и совершать энергичные движения вдоль туловища.



Рис. 6. Техника бега на короткие дистанции (В. Борзов)

Упражнение 1. Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревочки (резиновой ленты) в 1,5-2 м от линии старта.

Упражнение 2. Выбегание с низкого старта «в упряжке» с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего длинной резиновой лентой (веревкой), наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего.

Упражнение 3. Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера. Партнер, стоя лицом к стартующему в наклоне, одна нога впереди, опирается прямыми руками в его плечи. С выбеганием бегуна со старта партнер продолжает оказывать умеренное сопротивление, отбегая спиной назад

Упражнение 4. Бег с низкого старта по отметкам с сохранением оптимального наклона туловища. Первая отметка – примерно на расстоянии 3-3,5 стопы от передней колодки, каждая последующая на 0,5 стопы дальше.

Упражнение 5. Бег с низкого старта через расставленные на первых пяти-шести шагах набивные мячи (диаметром 15-20 см) с учетом возрастания длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставится.

Эстафета «Самый быстрый»

«Бег по серпантину»

(с изменением направления).

От линии старта до флажка по прямой расставлены флажки -7 штук. По команде «Марш!» надо обежать флажки один слева, другой справа. Бежать до последнего флажка и так же двигаться обратно.

«Дружные кузнечики»

И.п.: стоя в колонне. По команде «Марш!» все кладут руки на плечи впереди стоящего и на правой ноге прыгают вперед до флажков (10 м). Обогнув флажок, прыгают назад на левой ноге.

«Передай другому»

По сигналу направляющие игроки колонн бегут к флажку, добежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут обруч на место, с белым кружком в центре, и бегут дальше. Поравнявшись с флажком огибают его и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч, после чего по правилам легкоатлетической эстафеты передают эстафету следующему игроку.

1 См. Приложение 1

2 См. Приложение 2

3 См. Приложение 3

4 См. Приложение 4