

Конспект урока для учащихся 5-го класса
Тема урока: Развитие быстроты на материале легкой
атлетики.

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 (упорства, целеустремленности) качеств;
2. Совершенствовать технику высокого и низкого старта на короткие дистанции;
3. Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).

Вид урока: Легкая атлетика

Тип урока: образовательно-тренировочный

Проблемная ситуация:

1. Сравнить эффективность низкого и высокого старта в беге на короткие дистанции.
2. На каких дистанциях используется низкий и высокий старт? Почему?
3. Интересные исторические факты.

Структура урока.

1. Вводная часть:
 - а) организация подготовки учащихся к уроку;
 - б) постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;
 - в) психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательная-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся;
2. Основная часть:
 - д) развитие двигательных качеств;
 - е) воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности;
 - ж) контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся;
 - з) коррекция учебно-воспитательных воздействий;
3. Заключительная часть:
 - и) снижение физической нагрузки учащихся;
 - к) подведение итогов урока;
 - л) задание на дом;
 - м) организованное завершение.

Планируемые результаты

Личностные:

- Овладение навыками бега на короткие дистанции;
- Умения проявлять физические способности (качества)

Метапредметные:

- Проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию;
- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, умение логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения.

Предметные:

- Преодолевать трудности при выполнении учебных заданий;
- Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивной одеждой.

Конспект урока.

I. Вводная часть.

1. Организационная часть

1. Постановка проблемной ситуации.
2. Ответы на вопросы учителя (участие в диалоге).
3. Объявление системы оценивания.

Задача: мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач.

Средства: частично-поисковый метод.

Формы организации: осознание проблемы.

2. Психологическая подготовка:

1 мин. Обратить внимание на спортивную одежду, самочувствие, настроение обучающихся.

Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.

7.Общеразвивающие упражнения в движении:

- 1) повороты и наклоны головы влево - вправо, вперёд- назад;
- 2) смена положений рук;
- 3) наклоны туловища вперёд, влево – вправо;
- 4) выпады ног вперёд, влево – вправо. Выполнение команд учителя.

1.Специальные беговые упражнения:

- 1) с высоким подниманием бедра;
- 2) с захлёстыванием голени;
- 3) семенящий;
- 4) прыжками «с ноги на ногу»;
- 5) подскоками. Выполнение команд и заданий учителя.

Выполнив задание, обратно возвращаются шагом, восстанавливая дыхание. Развитие быстроты, ловкости, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.

Деятельность учителя: организующая роль в выборе проводящего упражнения, корректировка выполнений упражнений.

Деятельность учащихся: выполнение упражнений.

Учебные универсальные действия:

- Умение вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем (коммуникативные);
- Целеполагание;
- Коррекция.

II. Основная часть

1. Повторение техники высокого и низкого старта со стартовым ускорением (2мин)

Частная задача этапа: закрепить технику высокого и низкого старта.

Методы: показ, инструктирование.

УУД: уметь контролировать результаты в форме сличения (регулятивные).

2. Бег на дистанцию 30 м с высокого старта на результат (5 мин.)

Деятельность учителя: фиксирует результаты, проверяет технику выполнения.

Деятельность учащихся: бег на дистанцию 30м с высокого старта.

3. Бег на дистанцию 30м с низкого старта на результат (5 мин.)

Деятельность учителя: фиксирует результаты, проверяет технику выполнения.

Деятельность учащихся: бег на дистанцию 30м с низкого старта.

Между забегами выполнение упражнений для восстановления дыхания.

Частная задача этапа: выполнить двигательные действия, развивать быстроту, скорость реакции.

Методы: метод интервально-повторного и сопряженного упражнения.

УУД: умение правильно выполнять бег (личностные).

4. Сопоставление результатов и ответ на поставленный проблемный вопрос (3мин.)

Деятельность учителя: организация диалога.

Деятельность учащихся: участие в диалоге.

Частная задача этапа: сравнить эффективность техники бега высокого и низкого старта.

Методы: словесный метод (диалог)

УУД: умение участвовать в диалоге, коллективно обсуждать поставленную задачу (коммуникативные).

5. Подвижная игра «Вызов номеров» (5 мин.)

6. Эстафета двух команд с разной техникой бега (10м) (10мин.)

7. Подвижная игра «Пустое место» (3 мин.)

Деятельность учителя: Организация игры.

Деятельность учащихся: Участие в игре.

Частная задача этапа: совершенствовать скоростно-силовые качества, реакции, быстроты; развитие морально-волевых качеств.

Методы: игровой, соревновательный.

УУД: умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать результат (коммуникативные).

III. **Заключительная часть.**

1. Упражнения на восстановление дыхательных движений (2мин.):

1. Медленный бег;

2. Передвижение шагом с дыхательными упражнениями;

3. Игра на внимание «Запрещенные движения».

Деятельность учителя: организация проведения упражнений, игры.

Деятельность учащихся: выполнение упражнений, участие в игре на внимание.

Частная задача этапа: восстановление основных функциональных систем организма.

Методы: метод целостного упражнения.

УУД: умение воздействовать на организм в целях восстановления основных функциональных систем (личностные).

2. Рефлексия.

Вопросы:

1. Кому не понравился урок?
2. Что не понравилось на уроке?
3. Назовите самый интересный момент урока.
4. Назовите самый сложный момент урока.
5. Что вы считаете сложным элементом в беге на дистанцию 30м с низкого старта?

Деятельность учителя: Постановка вопросов.

Деятельность учащихся: Ответы на вопросы.

Частная задача этапа: устранение типичных ошибок, которые допускают учащиеся при освоении техники двигательных действий.

Методы: Словесный (диалог)

УУД: умение оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки, корректировать дальнейшую деятельность (личностные).

3. Подведение итогов.

1. Вопросы:

1. Проанализируйте виды старта и скажите, какой вид старта более эффективный?
2. Если у вас результат с высокого старта получился более высокий, то почему в большом спорте используется низкий старт? Почему он считается более эффективным? (Творческий вопрос для домашнего задания).
2. Домашнее задание. Творческое задание. Ответ на вопрос: почему в большом спорте используется низкий старт? Почему он считается более эффективным?
3. Оценивание. (Оценивание проводится по накопительной системе в парах по принципу взаимоконтроля). Участие в этапе – 1 балл, активное участие – 2 балла.

Максимальный балл за урок – 24 балла.

80% -100% 19-24б – «5»

60-80% 17-19б – «4»

Ниже 60% 16б и ниже - «3»

Деятельность учителя: Выявить достижение цели урока.

Деятельность учащихся: показ знаний на достижение цели урока.

Частная задача этапа: подвести итоги учебной деятельности на уроке, выявить степень достижения цели урока.

Методы: фронтальный.

УУД: умение слушать, усваивать информацию, самостоятельно выполнять поиск информации и подбор физических упражнений (коммуникативные).

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 и высокого старта, контрольные забеги для сравнения эффективности разных видов 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 видов старта учащиеся показали умение проанализировать эффективность различных видов старта. При играх и при проведении эстафеты 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.

Наиболее трудности испытали учащиеся при выполнении техники низкого старта: постановка рук, ног, корпуса.

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.