Методическая разработка урока по физической культуре в основной школе 9 класс

Тема: Формирования базовых навыков в беге и прыжках на занятиях легкой атлетикой. Актуальность. Каждый учитель имеющий опыт работы в школе использует разнообразные методики обучения не всегда кратчайшим путем приводящие к поставленной цели. Накопление опыта выраженное в пробах и ошибках ведет к рационализации педагогических приёмов, оттачивания мастерства учителя. На пути оптимизации процесса обучения и развития учащихся каждому учителю приходится решать проблему: какие двигательные действия или упражнения, в какой последовательности и сочетании следует их применить. Главное – соединить в упражнении эффективность и простоту выполнения, подобрать такие двигательные действия, чтобы они дали быстрый результат и чтобы на их освоение уходил минимум времени. Таким образом, возникла необходимость создания серии заданий, применение которых позволяет рационально получать желаемый результат. Гибкость методики, состоящая в возможности подбора различных по сложности, направленности воздействия серий учебных заданий позволяет осуществлять личностно-ориентированный подход с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности. Данная разработка может быть полезна как начинающим, так и имеющим опыт работы педагогам. Цель: создание алгоритма в обучении легкоатлетическим упражнениям и развитии физических качеств путем применение серий учебных заданий. Задачи урока: образовательные: − разучить технику эстафетного бега. − совершенствовать навык прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». оздоровительные и развивающие: − развивать скоростно-силовые качества учащихся. воспитательные: − формировать у учащихся трудолюбия, стремление к достижению поставленной цели, интерес к занятиям физическими упражнениями. Тип урока: обучающее – развивающий Методы проведения: фронтальный, поточный, групповой, соревновательный. Место проведения: спортивная площадка. Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки, секундомеры, резиновый жгут, барьер, рулетка, набивные мячи. Продолжительность занятия- 45 минут Вводная часть -10 мин. Построение и приветствие. Сообщение задач урока и инструктаж по безопасности. Организационно-методические указания. Контроль пульса. Упражнения в ходьбе: а) на носках; б) на пятках; в) на внешней и внутренней стороне стопы; г) в полуприседе; д) в приседе; е) прыжки в приседе. ОРУ в движении: 1. И.П. руки на пояс - наклон головы вперед- назад- влево- вправо на каждый шаг – 4серии; 2. И.П. правая рука вверх – на каждый шаг смена положений рук - 8-10 раз; 3. И.П. руки в сторону, 1- 4- круговые движения руками внутрь, 1-4 – наружу - 4 серии; 4. И.П. руки перед грудью в замок на каждый шаг поворот в сторону шагающей ноги- 16 раз; 5. И.П. ходьба – наклоны вперед на каждый шаг, руками коснуться пола-8 раз; 6. И.П. руки вперед на каждый шаг взмах ногой с касанием разноименной руки- 10 раз; Беговые упражнения: отрезки по 30 м. а) медленный бег б) бег с высоким пониманием бедра в) захлестом голени назад г) приставными шагами боком д) спиной вперед е) с подскоками ж) с ускорением з) семенящий бег Специальные упражнения на месте:а) И.П. стоя возле опоры, взмахи расслабленной ногой вперед, сгибая в колене и назад, захлёстывая голень- 8- 10 раз; б) И.П. стоя лицом к опоре, опираясь руками, отходить назад, разгибая ноги до касания пяткой поверхности- 10 раз; в) И.П. правая нога в сторону на носок руки влево. Встречное движение рук и ноги на каждый счет – 6 раз в каждую сторону; Упражнения на усиление вентиляции легких: а) И.П. основная стойка, руки через стороны – вдох, вниз- выдох- 4 раза; б) И.П. основная стойка, руки вперед, руки в стороны- вдох, скрещивая перед собой- выдох- 4 раза; в) И.П. основная стойка, руки вверх- вдох, опуская выдох- 4 раза. Контроль пульса. Основная часть - 30 мин. 1. Разучить технику эстафетного бега. Цель деятельности учащихся: научиться четко, принимать и передавать эстафету на высокой скорости бега. Формирование представления о видах эстафетного бега, способах передачи эстафетной палочки о выполнении старта в эстафетном беге. (объяснение учителя) Разделив участников на группы, приступаем к выполнению обучающей серии учебных заданий: 1. передача и приём эстафеты в парах на месте «снизу без перекладывания палочки», с имитацией движений рук; 2. передача и прием эстафеты в парах в ходьбе по сигналу; 3. передача и прием эстафеты в парах при медленном беге по сигналу передающего; 4. передача и прием эстафеты при беге в 60% от максимальной скорости, командами; 5. передача и прием эстафеты вначале и конце виража; 6. передача и прием эстафетной палочки в пределах зоны; 7. круговая эстафета – передача и прием эстафеты на полной скорости по этапам в пределах зоны. Типичные ошибки: − неправильное держание эстафетной палочки; − неправильный прием и передача эстафеты; − передача вне зоны; − несвоевременное начало бега и отсутствие ускорения и у принимающего; − снижение скорости передающим. 2. Совершенствовать навык прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Перед выполнение совершенствующей серии учебных заданий перед учащимися ставятся цели: а) стандартно выполнять элементы разбега ;б) ставить толчковую ногу на брусок загребающим движение с активными маховыми движениями ногой и руками; в) активно и полно разгибать толчковую ногу, стремясь к увеличению угла вылета. Серия учебных заданий: 1. прыжки с короткого разбега с акцентом на два последних шага – 3-4 раза; 2. прыжки в длину с 6-8 шагов разбега с акцентом на выведение таза вперед - 3-4 раза; 3. прыжки в длину отталкиваясь «через верх» - 3-4 раза; 4. прыжки в длину отталкиваясь от любого места бруска с коррекцией разбега- 3-4 раза; 5. прыжки в длину через барьер 100 см -3-4 раза; 6. прыжки в длину с «упругой буксировкой» (резиновый жгут) – 3-4 раза; 7. прыжки в длину с акцентом на последнем шаге – 3-4 раза; 8. прыжки в длину с полного разбега с заданием ориентира на местности – 4-6 раз. 3. Развивать скоростно-силовые качества учащихся. Цели для учащихся: а) стремиться развивать способность дифференцировать движение в пространстве; б) развивать скоросто-силовые качества специфические для прыжков с разбега; в) развивать амплитуду выполняемых движений. Серия учебных заданий: 1. И.П. – стать на возвышение 70-80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину- 6 раз; 2. И.П. – встать на одну ногу, другую согнуть в колене. Отталкиваясь акцентировано стопой быстро перепрыгивать через наивные мячи, расположение на одной линии на расстоянии 80 см друг от друга-2-4 раза на каждой ноге; 3. И.П. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Прыжки на одной ноге -20 м- 2-4 раза на каждой ноге; 4. И.П.- одна нога впереди, другая сзади на носке. Прыжки на одной ноге с высоким подтягивание в полетной фазе бедра толчковой ноги к груди и активной постановкой ноги на грунт- 30 м- 3-5 раз на каждой ноге; 5. прыжки с ноги на ногу (многоскоки) 3 серии по 25 м; 6. И.П. – прыжки на обеих ногах с подтягиванием коленей к груди в полетной фазе с продвижением вперед- 10-20 м; 7. встать лицом к опоре придерживаясь за не руками на уровне груди. Махи ногой в стороны -10-15 раз; 8. И.П. глубокий присед. Выпрыгивание из глубокого приседа вверх- 8- 12 раз;9. прыжки через скакалку на месте -100 раз. Заключительная часть- 5 мин. Заминочный бег по малому кругу. Построение в шеренгу. Упражнения на расслабление: И. П. – стоя 1. Приподнять и опустить плечи – «удивиться». 2. Поднять руки вверх, расслабить кисти, расслабить руки в локтях – кисти к плечам. Расслабить и разогнуть руки вниз туловища, опустив их вниз. 3. При расслаблении наклонить туловище вперед, покачать