

Лучший урок

*Участник конкурса
Скорченко Татьяна Анатольевна,
МБОУ лицей №64 г. Краснодар,
учитель физкультуры.*

Среди бесчисленного множества уроков, проведенных мной, есть уроки удачные и не совсем, любимые и не очень. Огромный опыт работы позволяет мне судить о том, что есть уроки, которые удаются на все 100 процентов. Основным критерием эффективности таких уроков является отзыв учеников и родителей. Другим, не менее важным определяющим фактором, является прирост результатов в спортивной деятельности.

Чтобы добиться «благодарных» взглядов учеников, с желанием бегущих на физкультуру, не менее трепетных отзывов родителей, необходимо наладить педагогическое общение с детьми, а затем с помощью методических находок и новейших здоровьесберегающих технологий приобщить школьников к занятиям физической культурой и к участию в школьных проектах спортивной направленности: «летний отдых в школе», «мама, папа, я - спортивная семья», «казачьи забавы», развитие спорта в странах, участниках Олимпийских игр в Сочи.

Если говорить о построении урока, то за 30 лет, проработанных в школе, я могу с большой уверенностью сказать, что школьники очень любят получать разрядку на уроках физкультуры. Поэтому самым лучшим средством для снятия усталости и стресса для них является игра.

Школа юного спортсмена. Игровая технология на уроках физкультуры в начальной школе.

Тема урока: «Легкая атлетика»

Цели: формировать знания о легкоатлетических упражнениях и влиянии их на развитие скоростно-силовых и координационных качеств учащегося. Способствовать развитию личности и индивидуальности на уроке.

Задачи:

1. *Образовательные:* совершенствовать технику прыжков и бега на короткие дистанции игровым способом.
2. *Воспитательные:* воспитание осмысленного отношения к выполнению заданий, самостоятельности, чувства лидерства, духа коллективизма.
3. *Оздоровительные:* развитие координации движений.

Тип урока: учебно-тренировочный.

Метод проведения: игровой, индивидуальный, групповой.

Место проведения: спортивная площадка.

Дата проведения: 8 апреля 2013 года

Время проведения: 9.50-10.30 час. Класс:3б

Инвентарь: Скакалка(по количеству учеников)

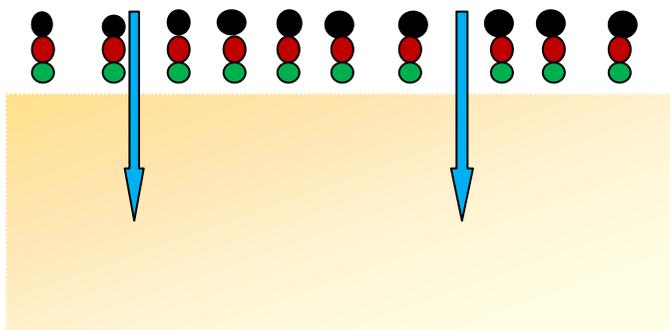
Урок проводит Скорченко Татьяна Анатольевна

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
<p><u>Подготовительная</u> часть <u>10 мин</u></p>	<p>1. Построение, сообщение темы и задач урока: « легкая атлетика», совершенствование техники прыжков и бега на короткие дистанции - игровым способом.</p> <p>2. Строевые упражнения в игровой форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ребятам предлагается запомнить, сколько сделать хлопков при команде направо -1, налево -2, кругом -3. ➤ Наоборот ребята должны сделать повороты при выполнении хлопков. <p>3. Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ На носках, руки в стороны; ➤ На носках руки вперед; ➤ На пятках, руки за голову; ➤ На носках руки вперед, вверх, в стороны, вниз; <p>4 Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Бег правым боком «приставным шагом»; ➤ Бег левым боком «приставным шагом»; ➤ Бег на прямых ногах; ➤ Бег с заданием: <i>смена направления, выпрыгивание вверх с хлопком, приседание.</i> <p>5. Упражнения в ходьбе – руки через стороны</p>	<p>30сек</p> <p>2мин.</p> <p>1,30мин.</p> <p>Выполнять на 4счета</p> <p>1мин.</p>	<p>Проверить наличие спортивной формы.</p> <p>Учитель говорит команды – ученики выполняют хлопки. Учитель делает хлопки -ребята выполняют повороты.</p> <p>Спину держать ровно подбородок приподнят.</p> <p>беговые задания выполняются по свистку учителя.</p> <p>учитель дает команды свистком: 1- смена направления, 2 -выпрыгивание вверх с хлопком, 3-приседание.</p> <p>После выполнения упражнений</p>

	<p>вверх – вдох, руки через стороны вниз – выдох(на выдохе произносится слово - ах, ух или ох),</p> <p>6. Перестроение в колонну по 3 налево через середину площадки.</p> <p>7. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.П.- скакалка руки виз; 1-руки вверх, подняться на носки, 2.-руки за голову, опуститься на стопу, 3.-1 4.-И.П. • И.П.- ноги на ширине плеч, скакалка руки вверх; 1.-наклон туловища вправо, 2.-И.П. 3.-наклон туловища влево, 4.-И.П. • И.П.- ноги на ширине плеч, руки вперед. 1.-поворот туловища вправо, 2.-И.П. 3.-поворот туловища влево, 4.И.П. • И.П.- ноги вместе, скакалка руки вниз; 1. руки вверх-назад, правую ногу на носок назад, 	<p>30сек</p> <p>30сек</p> <p>4 мин</p> <p>Каждое упражнение выполнять 5раз</p>	<p>на дыхание ученики берут скакалку(по ходу движения)</p> <p>размыкание на интервал руки в стороны.</p> <p>На счет 1,3- прогнуться, потянуться руками вверх.</p> <p>скакалку держать натянутой.</p> <p>скакалку держать натянутой, поворот туловища выполнять с поворотом головы.</p> <p>На счет 1,3 прогнуться назад.</p>
--	---	--	---

	<p>2.-И.П. 3. руки вверх- назад, левую ногу назад на носок. 4.-И.П.</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.П.- скакалка руки вперед; 1.-перешагивание через скакалку правой ногой, 2.- перешагивание через скакалку левой ногой, 3,4 вращение скакалки вперед. • И.П.- скакалка внизу. 1,3.-пружинистые полуприседы, скакалка руки вперед, 4.-И.П. • И.П.скакалка руки вниз; 1.-скакалка руки вверх, 2.- наклон вперед, скакалкой коснуться стопы, 3.-приседание, скакалка руки вперед, 4.-И.П. • И.П. скакалка руки вперед. 1.-мах правой ногой скрестно, 2.-И.П. 3.-мах левой ногой скрестно, 4.-И.П. • Прыжки на скакалке на двух ногах. Построение класса - в три шеренги 		<p>Спину не наклонять, надо поднимать ногу согнутую в коленном суставе.</p> <p>На счет 1,3 туловище не наклонять.</p> <p>Скакалку держать натянутой.</p> <p>Махом правой ногой коснуться левой кисти, и наоборот.</p>
<p><u>Основная часть</u> <u>25 мин</u></p>	<p>1.Совершенствование навыка прыжков на скакалке:</p>	<p>9мин.</p>	<p>Даем названия каждой шеренге (зайчики, белочки, лисички).</p>

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Подвижная игра «Вызов номеров»



В каждой команде по три человека задача учителя называть названия: зайчики, белочки, лисички. Названный игрок (например - зайчик) выполняет задание - кто из команды (зайчиков) сделает первым, тот приносит очко команде.

7мин

зайчики ●
белочки ●
лисички ●

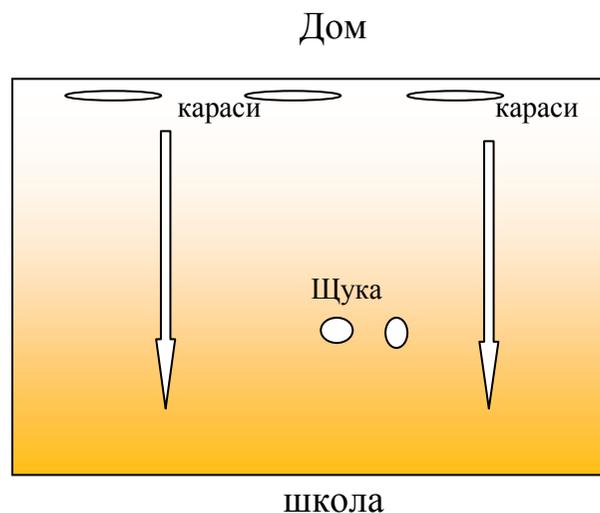
После выполнения каждым учеником 3- раз подводится итог этого задания, определяя и самых быстрых учащихся

Задания:

- ✓ бег 10м до стойки сделать приседание 3раза, вернуться бегом обратно;
- ✓ бег 10м, сделать отжимание 5р, вернуться бегом обратно;
- ✓ прыжки на одной ноге на правой до стойки, на левой обратно.

Водящий использует при объяснении разные элементы из теоретических сведений о

3. Совершенствование подвижной игры «караси и щука».
Из числа играющих, выбираются 2 ученика - (щуки) - водящие, они стоят в центре площадки. Все играющие дети являются «карасями» они находятся на линии с одной стороны площадки, где находится домик. Задача карасей перебежать через площадку(30м.) на противоположную сторону, где находится школа, так чтобы щука не догнала. После этого «караси должны» вернуться обратно домой. Задача учителя рассказать детям в игровой форме фрагменты теоретических знаний режима дня, правил личной гигиены.



На другой стороне находится школа, учитель ведет следующий рассказ: Карасики в школе

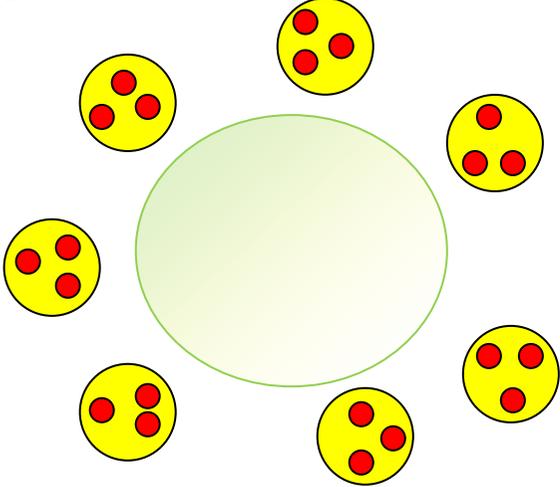
9мин.

личной гигиене и режиме дня.

Например: «карасики» утром просыпаются, умываются, чистят зубы, делают утреннюю зарядку, собирают портфель и т.д. ребята должны выполнять пантомимой все задания учителя и после слов в школу бегом «марш!» караси перебегают на противоположную сторону площадки.

Осажденные караси выходят из игры. Игра продолжается 3-4 раза и определяется лучшая пара водящих(щук).

Впойманные караси выбывают из игры. За игру необходимо 2-3 раза поменять водящих, для определения лучшей пары. Игра продолжается 2-3 раза.

	<p>получают знания на уроках математики, русского языка, кубановедении. И вот последний урок у вас</p> <p>например: 1. «математика» - вы должны решить устно пример(5+7) учащиеся громко должны дать ответ и после этого бежать домой;</p> <p>2. «Чтение» - вы караси должны продолжить слова «У лукоморья дуб зеленый...»</p> <p>3. Природоведение вы должны дать название цветка(дерева), который растет на территории(дачи, школы, парка) Варианты могут быть различные.</p>		
<p><u>Заключительная</u> <u>часть</u> <u>5 мин</u></p>	<p>1. Построение в круг, игра на внимание «Займи место в поезде». Все ребята строятся в круг. Идут по кругу, взявшись за руки и произносят слова:</p> 	<p>3мин.</p>	 <p>Озвучить ребят, у которых получается выполнять упражнения правильно и быстро, к каким результатам нужно стремиться всем тренируя</p>

	<p>Мы составили все круг, повернулись разом вдруг, место в поезде займи, после слов один, два, три</p> <p>и после этого все ребята прыжком на одной ноге, занимают места в поездах. Кто последний – тот выбывает из игры.</p> <p>2. Построение, подведение итогов урока. Домашнее задание: прыжки в длину с места, рассказ и показ.</p> <p>3. Организованный выход в раздевалку.</p>	<p>2мин.</p>	<p><u>Домашнее задание.</u></p> <p>Мальчики «5» 160 «4» 145 «3» 130</p> <p>Девочки «5» 150 «4» 135 «3» 125</p>
--	--	--------------	--

Используемая литература:

- 1.Физкультурно-оздоровительная работа. Методическое пособие, Краснодар «КГАФК» 2001.;
- 2.Растите малышей здоровыми. Изд. НПП «Спарт» Москва 1992;
- 3.Методика физического воспитания школьников. М. Просвещение,1989.
- 4.Подвижные игры. Васильева О.С. «Физкультура и спорт», 1981
- 5.Легкая атлетика в школе. Трофимов О.Н. изд. «Физкультура и спорт», 1972