

НАШИ «СТУПЕНИ» — ПУТЬ К УСПЕХУ

СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ. БЕГ С НИЗКОГО СТАРТА. СТАРТОВЫЙ РАЗГОН

Морозова Виктория Ивановна

учитель физической культуры

Раздел программы: «Лёгкая атлетика». 6 класс

Тип урока: общеметодологической направленности.

Задачи урока:

1. Закрепить технику бега на короткие дистанции.
2. Закрепить технику отталкивания в прыжках в длину с разбега и технику метания малого мяча в горизонтальную цель.
3. Содействовать развитию трудолюбия, дисциплинированности и взаимопонимания.
4. Содействовать развитию скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей обучающихся и выносливости.

Результаты деятельности.

- Предметные результаты:
 1. Уметь правильно выполнять технику бега на короткие дистанции.
 2. Иметь навыки техники отталкивания в прыжках в длину с разбега и правильно выполнять технику метания малого мяча в цель.
- Метапредметные:
 1. Сформировать постановки учебных целей и задач.
 2. Сформировать знания о средствах и методах для решения учебных задач.
 3. Сформировать знания о этапах выполнения физических упражнений для достижения учебных задач.
 4. Научить выполнять рефлексивный анализ.
 5. Уметь выполнять речевое сообщение при анализе техники собственных действий и своих сверстников.
- Личностные результаты:
 1. Создать представление обучающимся для их необходимости в выполнении данных видов упражнений (для чего? и зачем?).
 2. Преодолевать усилия над собой в процессе выполнения учебного задания (трудолюбие и дисциплинированность).
 3. Уметь организовывать собственную работу и работу в группе.

Место проведения: школьная спортивная площадка.

Инвентарь: конусы (ограничители), свисток, секундомер, малые мячи, резиновая лента.

№ п/п	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания	УУД
I. Вводно-подготовительная часть (12 мин.)					
1	Подготовить учащихся к уроку	Построение, приветствие, сообщение задачи урока.	30сек	<p>Класс в одну шеренгу — «Становись!», «Равняйся!» «Смирно!». «Здравствуйте!» «Вольно!»</p> <p>Сегодня на уроке мы закрепим технику бега на короткие дистанции, технику отталкивания в прыжках в длину с разбега и технику метания малого мяча в горизонтальную цель. Продолжаем развивать скоростные, скоростно-силовые, координационные способности и выносливость. Узнаем о здоровье учащихся.</p>	<p>Личностные: широкая мотивационная основа учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.</p>
2	Подготовить организм, мышцы рук и ног к дальнейшей работе	Ходьба в колонне по одному: — обычная; — с выполнением упражнений на внимание.	1 мин.	<p>«Равняйся!» «Смирно!» «Напра-ВО!». «За направляющим в обход налево шагом-МАРШ!».</p> <p>Из строя не выходим, соблюдаем дистанцию, плечи расправили и смотрим прямо перед собой, следим за дыханием.</p> <p>Шаг левой-правую руку в сторону, шаг правой- левую руку в сторону, шаг левой- правую руку вниз, шаг правой-левую руку вниз. Слушаем счет, руки точно в сторону, руки прямые. Без задания.</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане.</p>
	Медленный бег.		1-2 мин.	<p>В медленном темпе бегом-МАРШ!». Бежим на носках, следим за осанкой, из строя не выходим, следим за дыханием, руки работают вдоль туловища.</p>	
	Восстановление дыхания	Ходьба с выполнением упражнений на восстановленное дыхание.	15сек.	<p>Направляющий короче шаг, переходим на ходьбу. «Шагом-МАРШ!» Произвольно восстанавливаем дыхание; руки вверх-глубокий вдох, вниз-выдох.</p>	
3	Подготовить учащихся к выполнению ОРУ без предметов	Перестроение из колонны по одному в колонну по три	15сек.	<p>Через центр в колонну по три, дистанция 3 шага «МАРШ!». Класс стой «Раз-Два». Налево-ВО «Раз-Два».</p>	

№ п/п	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания	УУД
		<p>3. И. П. — стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 отведение согнутых рук назад; 3-4 поворот туловища налево с отведением прямых рук; 5-8 тоже вправо.</p>	6-8	<p>Слушаем счет, руки точно в стороны, руки прямые. Дыхание не задерживаем.</p>	
		<p>4. И. П. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 наклон влево; 3-4 тоже вправо.</p>	6-8	<p>Слушаем счет, руки точно в стороны, руки прямые. Дыхание не задерживаем.</p>	
		<p>5. И. П. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-выпад влево с наклоном вправо, левая вверх. 2-И. П. 3-4-тоже вправо.</p>	6-8	<p>Слушаем счет, руки точно в стороны. Дыхание не задерживаем.</p>	
		<p>6. И. П. — широкая стойка, руки на пояс. 1-присед на левую, руки вперед; 2-И. П. 3-4-тоже на правую.</p>	6-8	<p>Слушаем счет, руки точно вперед, руки прямые. Газ не поднимаем. Дыхание не задерживаем.</p>	

№ п/п	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания	УУД
		<p>7. И. П. — упор присев. 1-упор лежа; 2-И. П. 3-4-тоже самое.</p> <p>8. И. П. — сед упор сзади. 1-сед углом; 2-И. П. 3-4-тоже самое.</p> <p>9. И. П. — узкая стойка, руки на пояс. 1-прыжок ноги врозь, хлопок над головой; 2-И. П. 3-прыжок ноги врозь, хлопок внизу за спиной; 4-И. П.</p> <p>Ходьба на месте восстанавливаем дыхание.</p>	6-8	<p>Слушаем счет. Интенсивное выполнение.</p> <p>Слушаем счет. Руки прямые</p> <p>Вдох через нос, выдох через рот.</p>	УУД
5	Подготовить учащихся к выполнению СБУ	Перестроение из колонны по три в колонну по одному.	15сек.	«Напра-ВО! Раз-два!» «К направляющим сом-КНИСЬ!» «В колонну по одному в обход налево шагом-МАРШ!»	

№ п/п	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания	УУД
6	Подготовить мышцы связки для коррекции техники бега	Выполнение СБУ: — бег с выскоким подниманием бедра; — бег с захлестыванием голени наванием голени назад.	2х20 м	«По диагонали бег с высоким подниманием бедра-МАРШИ!» Дистанция два шага. Поднимаем бедро выше и чаще. Подняться выше на стопе, опорная нога прямая, следим за работой рук. «В обход налево Шагом-МАРШИ!»	Познавательные: уметь показать технику выполнения СБУ.
7	Подготовить организм к дальнейшей работе	— бег с ускорением	2х20 м	«По диагонали упор присев-упор лежа — МАРШИ!» Сзади нога прямая, коленом тянемся к груди, движение рук как при беге, шаг шире, не торопимся.	Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью.
		— упор присев	100 м	«По диагонали прыжки с ноги на ногу — МАРШИ!» Сзади нога прямая, коленом тянемся к груди, движение рук как при беге, шаг шире, не торопимся.	
		— упор лежа.	2х20 м	«По диагонали прыжки с ноги на ногу — МАРШИ!» Сзади нога прямая, коленом тянемся к груди, движение рук как при беге, шаг шире, не торопимся.	
8	Выполнение основных задач урока	Закрепление техники бега на коротких дистанциях	3х40 м	Ускорение по прямой, бежим до отметки, резко не останавливаемся пробегая дальше и возвращаемся шагом, не торопимся, бежим друг за другом, дистанция три шага. Бежим на носках, движения рук не напряжены, кулаки не сжимаем, взгляд направлен на конец дорожки, голову не задираем.	УУД
II. Основная часть (30 мин)					
8	Выполнение основных задач урока	Закрепление техники бега на коротких дистанциях		«Класс на линию старта, в одну шеренгу-СТАНОВИСЬ!»	Личностные: Установка на здоровый образ жизни; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу.

№ п/п	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания	УУД
		Упражнения 1. Старт из различных И. П.: — упор стоя; — упор присев;	8–10 м	По сигналу бежим лицом вперед. Добиваться быстрого начала бега из любого И. П.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания
	2. Бег с низкого старта.	30–40 м	Бег с низкого старта, чередуя бег с максимальной скоростью (20 м) и бег по инерции (15 м). Учитель смотрит на правильную технику выполнения низкого старта и устраняет ошибки, если они обнаружены.		
	3. Бег по прямой.	5–7 м	Бежим по линии начерченной на земле. Следим за дыханием, работой ног и рук.		
	Развитие скоростных способностей	Упражнения: 1. Бег на месте с высоким подниманием бедра 2. Подскоки на месте	30 с 30 с	Работаем по двум сигналам: по первому сигналу выполняем упражнение на месте, по второму рывок бега на месте с высоким подниманием бедра (5–10 с), по второму сигналу — стартовый рывок (5–7 м). Колени поднимаем выше, чаще работаем. По первому сигналу подскоки на месте (5–10 с), по второму стартовый рывок (5–7 м). Прыгаем высоко, на носках, помогаем руками. Делаем быстрый рывок, слушаем сигнал.	
		3. Подвижная игра «Сумей догнать»	3–4 р	«Класс на первый-второй РАССЧИТАЙСЯ!» Первые номера становятся в одну шеренгу на линию старта, интервал в шеренгах — на вытянутые руки. Вторые номера становятся в загилок за первыми на расстоянии 2–3 м. Финишная линия на расстоянии 30–40 м обозначена. Учащиеся бегут из различных И. П. по сигналу, при этом вторые номера должны догнать и запятнать впереди бегущего. Затем считается количество игроков, которых запятнали до финишной линии. Игра повторяется, но команды меняются местами. Выигрывает команда запятнавшая большее число соперников.	

№ п/п	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания	УУД
		Закрепление техники отталкивания в прыжках в длину с разбега			
	Упражнения 1. Имитация движений ног и рук при отталкивании из И. П.-толчковая нога впереди, маховая сзади.	30 с		Активно выносить согнутую в колене маховую вперед-вверх до уровня таза и вернуться в И. П.	
	2. Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги: — И. П.-толчковая нога впереди, маховая сзади; — И. П.-маховая нога впереди, толчковая сзади.	3-4 мин		Следить чтобы в конце отталкивания толчковая нога полностью разгибалась в коленном и голеностопном суставах, маховая нога энергично выносилась вперед-вверх в сочетании с активным движением рук.	
	3. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов через препятствие высотой 50-60 см, установленное на расстоянии 1-1,3 м от места отталкивания.			Следить за тем, чтобы во время отталкивания учащиеся выполняли энергичное движение руками. Разбег, толчок и взлет выполнялись свободно.	

№ п/п	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания	УУД
	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Подвижная игра «Весёлые соревнования»	3-4 мин	<p>Первые и вторые номера делятся на две группы и становятся лицом друг к другу в колонну по одному на расстоянии 10-15 м. По сигналу первые номера прыжками на левой (правой) ноге преодолевают дистанцию и передают эстафету (касанием рукой плеча) напра-вляющему эстафету (касанием рукой плеча) следующему эстафетному участнику. После передачи эстафеты прыжки начинает следующая команда и т. д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Горизонтальными целями служат круги разного диаметра нарисованные на земле. Чтобы учащиеся не теряли интереса к упражнениям учитель увеличивает расстояние до целей или использует уменьшенные цели, предлагает метать из необычных И. П. Команды располагаются в колонну по одному перед линией броска. Сбоку от направляющих в коробке лежат мячи. Перед каждой командой на расстоянии 5-6 м от нее в линию ставят 5-8 кеглей. По сигналу первые игроки бросают мячи, стремясь поразить крайнюю слева мишень. Затем, независимо от результата, они уходят в конец колонны. Как только первая мишень сбита, участники начинают бросать по второй и т. д. Если случайно сбита другая мишень, ее ставят на место. Выигрывает команда, которая поразила в установленной последовательности больше мишеней или затратила на это меньшее количество бросков.</p>	
Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе	Мальчики — 7,5 мин, девочки — 6,5 мин		<p>ЧСС во время бега-155-165 уд./мин. Бежим спокойно, следим за дыханием.</p>	

№ п/п	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания	УУД
III Заключительная часть (3 мин.)					
	Восстановление дыхания	Упражнения в ходьбе на восстановление дыхания	15 сек.	Переходим на ходьбу. Произвольным способом восстанавливаем дыхание, руки вверх-глубокий вдох, вниз-выдох.	Личностные: определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. Осознавать необходимость домашнего задания.
	Подготовка учащихся к подведению итогов и к дальнейшей работе	Построение в одну шеренгу Подведение итогов Проверить степень усвоения обучающимися УЗ Домашнее задание Организованный уход учащихся	1 мин	Класс в одну шеренгу — «Становись!», «Равняйся!» «Смирно!». «Вольно!» Урок прошел успешно, с поставленными задачами мы справились. Спрашиваем учащихся, что сегодня они узнали нового, что понравилось, что хотели бы еще узнать для себя, какие упражнения выполняли, предлагаем закончить предложение: — Я сегодня научился... — Больше всего мне понравилось..... — Сегодня я все сделал на... сами должны оценить свою работу. Класс — «Равняйся!» «Смирно!» «До свидания» «Вольно!» Узнать все ли учащиеся здоровы. «Разойдись!» Организованный выход из зала.	Регулятивные: определять смысл поставленной на уроке УЗ. Коммуникативные: обеспечивать социальную компетентность и учет позиции других людей. Отвечать на вопросы учителя, слушать одноклассников, активно участвовать в решении коммуникативной задачи, выражать свое мнение об итогах работы на уроке. Познавательные: формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения, обсуждать работу на уроках.

УДК 37.091.3
ББК 74.027
НЗ7

Составитель:

Хисмагуллина Зихания Гарафиевна, директор ЧОУ СОШ «Ступени» г. Солнечногорска

Редактор:

Войнарская Валентина Васильевна, заместитель директора по информационным технологиям
ЧОУ СОШ «Ступени» г. Солнечногорска

НЗ7

Наши «Ступени» — путь к успеху : сборник методических разработок уроков в соответствии с ФГОС [сост.: З. Г. Хисмагуллина ; ред. В. В. Войнарская]. — Казань : Бук, 2021. — 130 с. — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-00118-726-4.

Тематический сборник содержит материалы из опыта работы учителей частного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа «Ступени» г. о. Солнечногорска Московской области.

Задача современной системы образования — формирование совокупности УУД, обеспечивающих умение учиться, способность личности к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта. В курсе дидактики есть свои требования к современному уроку, с типами уроков и их структурой. В связи с этим уроки должны строиться и проводиться в соответствии с ФГОС. Данные материалы отражают современные требования к обучению, развитию и воспитанию школьников средствами уроков.

Материалы сборника являются актуальной методической разработкой с точки зрения развития современного образования. Практические разработки уроков предназначены для учителей общеобразовательных школ.

УДК 37.091.3
ББК 74.027