Государственное бюджетное образовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 22

**Методическая разработка урока по физической культуре с использованием учебно-лабораторного оборудования в рамках ФГОС.**

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 6 класс

**Тема урока:** Высокий, низкий старт. Развитие быстроты.

**Используемые технологии:** здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, игровые, личностно-

ориентированные, технология групповой деятельности, словесно-диалоговый, интервально-

повторный, целостного упражнения, частично-поисковый, межпредметные связи.

**Оборудование и учебно-дидактические средства:** ПК, мультимедийный проектор, экран, видеокамера, музыкальный центр,

слайдовая презентация, свисток, секундомер, контрольные

фишки, раздаточный материал.

**Учитель:** Губарева Людмила Николаевна, учитель физической.

**Чапаевск, 2016**

**Тема урока**:*Высокий, низкий старт.**Развитие быстроты.*

**Цель урока:** *создание устойчивой мотивации на освоение высокого и низкого стартов, на развитие быстроты.*

**Задачи урока:**

***Образовательный аспект:***

1. *Формирование понятий о высоком старте.*
2. *Формирование понятий о низком старте.*
3. *Формирование понятий о быстроте, её значении и роли в жизни человека.*

***Оздоровительный аспект:***

1. *Способствовать укреплению здоровья.*
2. *Способствовать повышению функциональных возможностей различных систем организма (дыхательной, сердечнососудистой).*

***Развивающий аспект:***

1. *Формирование умений и навыков высокого и низкого стартов.*
2. *Формирование физического качества - быстрота посредством легкоатлетических упражнений.*

***Воспитательный аспект:***

*1*. *Формирование потребности в здоровом образе жизни (оздоровительная деятельность).*

*2. Формирование культурологических стремлений и социально значимых качеств личности (воспитательная деятельность).*

**Вид урока**: *Легкая атлетика*

**Тип урока**: *изучение и первичное закрепление новых знаний.*

**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.**

**Используемые методы:** здоровьесберегающий,словесно-диалоговый, частично-поисковый**,** информационно-коммуникативный, интервально-повторного и целостного упражнения личностно-ориентированный, межпредметные связи.

а) организация подготовки учащихся к уроку;

б) постановка учащимися цели урока и обеспечение ее восприятия;

в) психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся;

1. **Основная часть.**

**Используемые методы:** информационно-коммуникативный, лично*с*тно-ориентированный, интервально-повторного и сопряженного упражнения.

а) развитие двигательных качеств;

б) воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности;

в) контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся;

г) коррекция учебно-воспитательных воздействий;

1. **Заключительная часть.**

**Используемые методы:** игровой, информационно-коммуникативный, лично*с*тно-ориентированный.

а) снижение физической нагрузки учащихся;

б) подведение итогов урока;

в) задание на дом;

г) организованное завершение урока.

**Планируемые результаты:**

***Личностные***

* Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для здоровья.
* Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе развития познавательных интересов и учебных мотивов

***Метапредметные:***

* Проявление осознанной дисциплины и готовность отстаивать собственную позицию;
* Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, умение логически грамотно излагать, аргументировать

собственную точку зрения

* Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме, рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

***Предметные:***

* Овладение навыками бега с низкого старта, с высокого старта;
* Умение проявлять физические способности (быстрота).
* Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
* Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план, и способ действия в случае расхождения эталона;
* Оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **урока** | **Ход**  **образовательного процесса** | | **Деятельность учителя** | **Планируемые результаты** | | | | | |
| **Личностный** | **Регулятивный** | **Познавательный** | | **Коммуникативный** | |
| **1** | | **2** | **3** | **4** | **5** | | **6** | |
| **П**  **О**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **Ы**  **Й**  **Э**  **Т**  **А**  **П**  **12**  **М**  **И**  **Н**  **У**  **Т**  **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **О**  **Й**  **2**  **3**  **М**  **И**  **Н** | ***1.Организационная часть***  1)Построение  2) Рапорт дежурного.  3)Задачи урока.  4)Исполнение гимна РФ. | | Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, мотивирует учащихся на выполнение поставленных задач. | Формирование интереса к теме урока. | Исполнение гимна РФ. | Знание слов гимна (слова ребята накануне учили на музыке). | |  | |
| ***2.Психофизическая подготовка:***  ***1.Обратить внимание:***  - на одежду, самочувствие, настроение обучающихся;  - на ТБ на уроке.  ***2.Постановка***  ***проблемной ситуации.***  ***Показ презентации***  **(Приложение № 1)**   * ***Использование оборудования***   ***(***ПК, мультимедийный проектор, экран, слайдовая презен-Объявление системы оценивания.  тация***)*** | | ***Проблемная ситуация:***  1.Сравнить эффективность низкого и высокого старта в беге на короткие дистанции.  Организует совместно с освобожденными детьми показ **презентации** на тему: **«Выокий и низкий старт»**  **(Приложение № 1)**  2. На каких дистанциях используется низкий и высокий старт? Почему?  3.Интересные исторические факты.  Объясняет систему оценивания на уроке. | ***Отметить (на доске висит список класса, напротив каждой фамилии три клетки: самочувствие, уровень комфортности, настроение) свое самочувствие, уровень комфортности и настроения в начале урока:***  ***- красный – отлично;***  ***-оранжевый – хорошо;***  ***- синий – не плохо;***  ***- черный – все плохо.*** | Активное участие в диалоге с учителем.  Самостоятельно выстраивают версию необходимости занятия бегом. | Совместно с учителем делают вывод: в чем эффективность низкого и высокого старта в беге на короткие дистанции.  На каких дистанциях используется низкий и высокий старт? Почему?  Планируют путь достижения цели, ставят познавательные задачи. | | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками.  Строят высказывания по теме  «Как легкая атлетика помогает развитию быстроты».  Умение участвовать в диалоге, коллективно обсуждать поставленную задачу. | |
| **3.Разминка**:   * ***Ходьба:***   - обычная;  - на носках, руки вверх;  - на пятках, руки за спину в замок;  - на внешней стороне стопы, руки на пояс;  - на внутренней стороне стопы, руки на пояс; | | Готовит организм занимающихся к работе в основной части урока | ***До разминки измеряют ЧСС (пульс).*** |  | Умение измерять пульс, знание норм (в покое, при нагрузке). | | Обсуждают ход предстоящей разминки (какие группы мышц требуют особого внимания на разминке) | |
| * **Бег:**   - обычный в среднем темпе;  - спиной вперед;  - приставным шагом правым, левым боком; | | Дает указания:  ***дети со слабым физическим здоровьем, уменьшают нагрузку, переходя на шаг во внутренний круг (по мере утомления).*** | Развитие силы воли**,** преодоление себя. | Умение следить за своим самочувствием**.** |  | |  | |
| * ***ОРУ на месте (под***   ***музыкальное сопровождение; проводят дети по одному упр.)***   * ***Использование***   ***аппаратуры*** *(музыкальный центр)*  1)И.П. – руки на пояс,  О.С.; наклоны головы  на 1-вправо,  на 2-влево,  на 3-вперед,  на 4-назад.  2)И.П.– о.с., руки в замок, круговые вращения кистями, произвольно (20 сек.);  3) И.П. – О.С.., руки в замок,  на 1- 4 - волнообразные движения кистями влево,  на 5-8 то же вправо;  4)И.П. – О.С.., руки в замок, вниз;  на 1 – выкрут вперед;  на 2 – и.п.;  на 3 – выкрут вверх;  на 4 – и.п.  5)И.П. – узкая стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу, отведение прямых рук назад;  на 1-2 - левая вверху, правая внизу;  на 3-4 – смена рук;  6)И.П. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук к плечам,  на 1-2 - круговые движения согнутыми руками вперед,  на 3-4 -то же – назад;  7)И.П. – стойка ноги врозь.  на 1-2 - круговые движения прямыми руками вперед,  на 3-4 -то же – назад;  8)И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс,  на 1-2 - круговые движения туловищем вправо,  на 3-4 -то же – влево;  9)И.П. – о.с., руки на пояс, прыжки на месте (15-20 сек) | | Готовит организм занимающихся к работе в основной части урока.  Дает указания:  ***дети со слабым физическим здоровьем, уменьшают количество повторов.***  Упражнения выполняются в шеренгу по два.  Все упражнения разминки выполнять по 6-8 повторов.  Упражнения выполнять с постепенным увеличением амплитуды.  При выполнении упражнений организует анализ правильности выполнения упражнений.  Корректировка выполнения  разминки.  Помогает детям при проведении разминки в терминологии.  Наклон делать глубже, ноги в коленных суставах не сгибать  При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию в шеренгах. | Развитие чувства ритма.  Соблюдение техниеи безопасности во время выполнения заданий.  Умение выполнять физические упражнения для развития разных групп мышц.  Правильное выполнение заданий. | Сознательное выполнение определенных упражнений.  Определяют последовательность и приоритет разминки мышечных групп.  Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя.  ***Регулируют нагрузку.*** | Произвольно выстраивают речевое проговаривание упражнений за ведущим при проведении разминки. | | Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие со сверстниками. | |
|  | | | | | | | | |
| I. **Разучивание техники высокого и низкого старта.**  1) Разбег для дистанции 30м –  с высокого старта (10-15м)  2)Разбег для дистанции 30м –  с низкого старта (10-15м)  (***Между забегами выполнение упражнений на восстановление дыхания)***   * ***Использование оборудования***   ***(***ПК, мультимедийный проектор, экран, видеокамера***)*** | | ***Деление класса на два отделения по степени физической готовности.***  Рассказ и показ техники высокого и низкого старта.  ***Фиксирует на видеокамеру старты и разбеги детей, в записи показывает ошибки.***  Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости).  Фиксирование результатов.  Комментирует и напоминает правила.  ***Включение в работу судей, детей освобожденных по состоянию здоровья.***  Организация диалога (Пример:  «У вас все получилось, вы молодцы!  Но нам есть, к чему стремится, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими, быстрыми.») | Умение сосредоточиться для достижения цели.  Уметь контролировать результаты в форме сличения.  Владеть известными приемами стартов уметь осуществлять их в разных условиях.  Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок  Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности.  ***В конце основного этапа измеряют ЧСС (пульс)*** | Умение регулировать свои действия,  взаимодействовать в группе.  Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.  Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.  Самоконтроль правильности выполнения упражнений  Выявлять отклонения от эталона. | | Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединение их в целое.  Определить эффективную модель низкого и высокого старта.  Умение анализировать, выделять и формулировать задачу.  Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития.  ***Умение выделять необходимую информацию,***  ***основываясь, на жизненный опыт.***  Анализировать полученную информацию. | | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.  Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам.  Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов одноклассников.  Уметь договариваться в совместной деятельности. |
| **II. Подвижная игры и эстафеты.**  1)« Вызов номеров»  2) « Пустое место»  3)Эстафеты с разной техникой бега на 10м.  4)Сопоставление результатов и ответ на поставленный проблемный вопрос. | | Организация игр и эстафет.  Организует проведение игры.  Проверяет степень усвоения обучающимися УЗ. | Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок.  Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам. | Умение регулировать свои действия,  взаимодействовать в группе.  Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.  Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.  Самоконтроль правильности выполнения правил игры и эстафет. | | Умение анализировать, выделять и формулировать задачу.  Умение выделять необходимую информацию  Анализ полученной информации. | | Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.  Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.  Умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать результаты. |
|  | | | | | | | | | |
| **З**  **А**  **К**  **Л**  **Ю**  **Ч**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **Ы**  **Й**  **5**  **М**  **И**  **Н** | 1.Выполнение упражнений на восстановление дыхания:  - ходьба;  - игра на внимание:  «Запрещенное движение»  2.Анализ выполнения УЗ обучающимися.    3.Рефлексия:  Частная задача этапа: устранение типичных ошибок, которые допускают обучающиеся при освоении техники двигательных действий.  4.Подведение итогов.  Выводы.  5.Домашнее задание. | Учитель задает вопросы:  - что нового узнали на уроке?  - как вы понимаете, что такое рациональное питание школьников?  Помогает сделать вывод, что здоровье тела зависит от двигательной активности человека, а здоровье духа - от здоровья тела.  ***Учитель сопоставляет результаты до и после урока. Делает корректировку к следующему уроку, беседует с детьми у которых в таблице есть синий и черный цвет.***  Беседует с детьми: 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 на дом).***  ***Выставление оценок за урок вместе с ребятами.***  ***Творческое задание:***  Почему в большом спорте используется низкий старт?  Почему он считается более эффективным?  ***Раздаточный материал на дом - комплекс О.Р.У. (Приложение № 2)*** | | Умение воздействовать на организм в целях восстановления основных функциональных систем.  Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Техника применения высокого и низкого старта»  ***Отметить (на доске висит список класса, напротив каждой фамилии три клетки: самочувствие, уровень комфортности, настроение) свое самочувствие, уровень комфортности и настроения в конце урока:***  ***- красный – отлично;***  ***-оранжевый – хорошо;***  ***- синий – не плохо;***  ***- черный – все плохо.***  Умение оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки, корректировать дальнейшую деятельность.  Осознание необходимости Д/З | Определить смысл поставленной на уроке УЗ.  Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя  Вычленять новые знания. | | Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ.  Обсуждают работу на уроке.  Повторяют новые полученные знания на уроке.  Оценивают свою деятельность. | | Умение проявлять социальную компетентность и учет позиции других людей.  Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке. |