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)Построение2) 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 сгибатьПри 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 ошибокРазвитие 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 информациюАнализ 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 учителяВычленять 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. |