Методическая разработка урока по физической культуре

*Автор -составитель:*

*Курбатов Илья Валерьевич*

**Тема:** Формирования базовых навыков в беге и прыжках на занятиях легкой атлетикой.

**Актуальность.** Каждый учитель имеющийопыт работы в школеиспользует 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.

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**- 40 минут

**Вводная часть** -**5 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, расположеннее 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 расслабленными руками.

Контроль пульса. Домашнее задание. Подведение итогов.