

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное профессиональное образовательное учреждение
«БЕЛОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**Тема: БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ (100 МЕТРОВ) И
СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ(1000 МЕТРОВ)**
(Методическая разработка урока по физической культуре)

Разработал:
преподаватель физической культуры
ГПОУ БМТ
Шанько Владислав Игоревич

Белово
2016

Аннотация

Методическая разработка урока « Бег на короткие дистанции (100 метров) и средние дистанции (1000 метров.)», предназначена для проведения практического занятия по учебной дисциплине БД. 08 «Физическая культура» в группе обучающихся по специальности «Техническая эксплуатация подвижного состава»

Методическая цель проведения занятия: показать эффективность использования этапа мотивации на уроке физической культуры в формировании физической культуры личности обучающегося.

В методической разработке занятия применение такого актуального способа активизации познавательной деятельности обучающихся на уроке, как создание положительной мотивации на его начальном этапе. Стимулирование результативности обучающихся при выполнении упражнений происходило путем убеждения обучающихся в их значимости при получении специальности, пробуждения интереса к двигательной деятельности. Для создания благоприятного эмоционального фона для изучения требуемых двигательных действий использован метод соревновательности.

Такой педагогический прием является эффективным, т.к. формирует мотивацию, потребность действия. Тщательно продуманный процесс мотивации обеспечивает более успешное достижение главной учебной цели занятия.

Учебное занятие предполагает фронтальную организацию работы при выполнении упражнений целостным методом строго регламентированного упражнения и выполнение упражнений в форме соревнования на этапе контроля(элементы игровых спортивных технологий).

При подготовке к занятию учитывались возрастные показатели обучающихся, требования нормативов.

Завершающим этапом занятия является подведение итогов преподавателем, комментирование деятельности обучающихся, выявление абсолютных победителей в беге на дистанции, выставление оценок.

Инструктированию по выполнению домашнего задания (ВСР) уделяется особое внимание, т.к. оно является еще одной возможностью для обучающегося совершенствовать свои физические данные. Пояснения даются в соответствии с методическими указаниями по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы, разработанными преподавателем и с учетом профессиональной направленности.

Структура занятия

Этап урока	Содержание этапа урока	Регламент времени
1. Подготовительный этап	1. Построение 2. Начальная формула вежливости 3. Организационный момент 4. Мотивация 5. Разминка: – Медленный бег – ОРУ – СБУ	15 минут: 1 минута 1 минута 1 минута 2 минуты 10 минут: – 3 минуты – 4 минуты – 4 минуты
2. Основной этап	1. Бег на короткие дистанции 100 метров 2. Бег на средние дистанции 1000 метров	70 минут: 35 минут 35 минут
3. Заключительный этап	1. Построение 2. Подведение итогов 3. Выдача домашнего задания (ВСР) 4. Заключительная формула вежливости	5 минут – 1 минута – 2 минут – 1 минуты – 1 минута
	Итого	90 минут

Технологическая карта урока

Дисциплина: Физическая культура

Тема: Легкая атлетика

Тема урока: Бег на короткие 100 метров, средние 1000 метров (дистанции).

Тип урока: формирование умений

Вид урока: практическое занятие

Форма урока: фронтальная

Цели:

1. Обучающая – Совершенствование бега на короткие 100 метров и средние дистанции 1000 метров.
2. Развивающая – развитие физических качеств:
 - Выносливость.
 - Быстрота.
 - Умение управлять своими двигательными действиями;
3. Воспитательная – обеспечивать условия и средства для формирования:
 - настойчивости, трудолюбия, целеустремленности;
 - чувства ответственности, исполнительности, аккуратности, добросовестности;
 - способности максимально мобилизовать физические и психические силы в борьбе за высокие спортивные достижения.
 - Интересы к занятиям физической культуры.

Ведущие методы урока:

словесный (объяснение техники выполнения элементов, пояснения и комментарии при выполнении обучающимися отдельных элементов техники для исправления ошибок и неточностей), наглядный (демонстрация выполнения упражнений преподавателем в сопровождении словесных комментариев), практический (выполнение упражнений целостным методом строго регламентированного упражнения), выполнение упражнений в форме соревнования;

Педагогические технологии: проблемное обучение(постановка учебной задачи), игровые спортивные технологии(соревновательный метод), элементы здоровьесберегающей технологии

В результате проведения урока формируются следующие компетенции: умение анализировать ситуацию, осуществлять самоконтроль и коррекцию собственной деятельности, работать и эффективно общаться в команде и с преподавателем, применять полученные знания и умения для выполнения профессиональных задач.

Уровень усвоения:

репродуктивный (выполнение действий по образцу);

продуктивный (осмысление самостоятельного выполнения упражнений, умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок, технически правильное выполнение двигательных действий на высоком качественном уровне).

Структурно-логические связи урока:

внутри дисциплинарные – темы: «Бег на короткие 100 метров и средние дистанции 1000 метров»

Обеспечение урока:

оборудование –беговые дорожки, секундомер:

дидактические материалы – план-конспект урока.

Список литературы и источников:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11

- кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2012. – 207 с.
2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО.[Текст]/Н.В. Решетников. – М., Академия, 2013. – 327 с.
 3. Лагутин, А. Б. Командные соревнования по физической подготовке [Текст]/ А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. – 2012. – № 7. – С. 48-51.
 4. Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура[Электронный ресурс] / <http://pedsovet.su/load/98>. – Режим доступа: 28.10.2012
 5. К уроку физической культуры [Электронный ресурс] / <http://www.k-uroky.ru/load/153>. – Режим доступа: 28.10.2012

№	Время	Содержание занятия	Дозировка	Деятельность		Общие методические указания
				преподавателя	обучающихся	
1	2	3	4	5	6	7
1	15 мин.	Подготовительный этап				
	1 мин.	Построение		Организует построение	построение	Построение в одну шеренгу, лопатки сведены, смотреть вперёд
	1 мин.	Начальная формула вежливости		Приветствует обучающихся	Приветствуют преподавателя	
	1 мин.	Организационный момент		1.Проверяет наличие спортивной формы 2.Выявляет наличие больных и освобожденных обучающихся	Дежурный или староста группы отдает рапорт преподавателю	Выяснить готовность к уроку (наличие спортивной формы) Выявить наличие больных и освобожденных обучающихся
	2 мин.	Сообщение цели и задач урока, мотивация		Сообщает тему, цели и задачи урока Вызывает интерес обучающихся к двигательной деятельности, создаёт благоприятный эмоциональный фон для изучения требуемого двигательного действия	Слушают	Стимулировать результативность обучающихся при выполнении упражнений, показав их значимость при получении профессии
	10 мин.	Разминка: 1.Медленный бег 2.ОРУ 1. И.п. –обе руки на поясе:	3 мин. 7 мин.	Организует группу на выполнение медленного бега Организует группу на выполнение ОРУ с набивными мячами	Выполняют медленный бег Выполняют ОРУ с набивными мячами	Дыхание не задерживать Присед глубже, лопатки сведены, руки выпрямлены

	<p>1.-поворот головы влево 2.-поворот головы вправо 3.-наклон головы вперед 4.-наклон головы назад</p> <p>2. И.П. Основная стойка (о.с.)-руки к плечам 1– 4. Круговые движения вперед 4-8 Круговые движения назад .3.И.П. ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазобедренного состава –8 раз (вправо) , 8 раз (влево) 4.И.п. о.с.</p> <p>1.-присесть на носках, руки на пояс 2.-и.п. 3.-присесть на всей ступне, руки вперед 4.и.п.</p> <p>1.-прогнуться назад 8 раз 2.-наклон вперед, выдох 3.-присесть 4.-и.п. 6.и.п.о.с.</p> <p>1-упор-присев 2-упор-лежа 3-сгибание рук 4.разгибание рук 5.упор-присев 6. прыжок вверх 7. и.п. 8. И.п. О.С.</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>2 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Демонстрирует выполнение упражнения</p>	<p>Выполняют упражнение</p> <p>Выполняют упражнение</p> <p>Выполняют упражнение</p> <p>Выполняют упражнение</p>	<p>Проводить раздельным способом</p> <p>Постепенно увеличивать амплитуду круговых движений в плечевом суставе</p> <p>Постепенно увеличивать амплитуду в тазобедренном суставе</p> <p>Спину держать прямо</p>
--	---	--	--	---	--

		3.СБУ:	5 мин.	Организует группу на выполнение СБУ	Выполняют СБУ	
		– Бег с высоким подниманием бедра.	2x30	Демонстрирует выполнение упражнения	Выполняют упражнение	Следить за работой рук, бедро выше, быстрее опускать и ставить стопу, чаще работать бедрами, выше держаться на стопе, тверже ставить стопу, плечи назад не отклонять, не напрягать; полное разгибание опорной ноги.
		– Бег с захлестыванием голени назад.	2x30	Демонстрирует выполнение упражнения	Выполняют упражнение	Чаще работать бедрами, пятками касаться ягодиц, ногу ставить на носок, активная работа рук
		– Бег прыжками.	2x30	Демонстрирует выполнение упражнения	Выполняют упражнение	Вынос маховой ноги, шаг широкий, свободный; плечи не отклонять, не напрягать
		– Семенящий бег.	2x30	Демонстрирует выполнение упражнения	Выполняют упражнение	Плечевой пояс расслаблен
		– Ускорение.	2x60	Демонстрирует выполнение упражнения	Выполняют упражнение	Активное мощное отталкивание от земли, туловище несколько наклонено вперед, руки работают в такт с ногами. Длина шага 1,80-2,5м, поддерживать высокую скорость.
				Демонстрирует выполнение упражнения		

2	70 мин.	Основной этап				
	35 мин	<p>Бег на 100 метров</p> <ul style="list-style-type: none"> – Бег по прямой ,отрезком 100 метров. 		<p>Организует группу на выполнение Бега на 100 метров</p> <p>Организует соревнование между обучающимися группы при выполнении Бега на короткие дистанции 100 метров.</p>	<p>Выполняют бег на 100 метров с максимальным ускорением</p> <p>Выполняют прыжки, соревнуются в достижении наиболее высокого результата</p>	<p>Разметить старт и финиш на беговых дорожках. Построить группу в 2 колонны. Обучающиеся выполняют короткие дистанции с максимальным ускорением. Поочередно.</p>
	35 мин.	<p>Бег на 1000 метров</p> <ul style="list-style-type: none"> – Бег по прямой, отрезком 1000 метров. 		<p>Организует группу на выполнение Бега на 1000 метров</p> <p>Организует соревнование между обучающимися группы при выполнении Бега на короткие дистанции 1000 метров.</p>	<p>Выполняют бег на 1000 метров с максимальным ускорением</p> <p>Выполняют прыжки, соревнуются в достижении наиболее высокого результата</p>	<p>Разметить старт и финиш на беговых дорожках. Построить обучающихся по 4 человека на линии старта. Затем следующая группа.</p>

3	5 мин.	Заключительный этап				
	1 мин.	Построение		Организует построение	Строятся	Построение в одну шеренгу, лопатки сведены, смотреть вперёд
	2 мин.	Подведение итогов, выставление оценок		Подводит итоги занятия, называет победителей, анализирует типичные ошибки, выставляет оценки	Слушают, анализируют	
	1 мин.	Выдача домашнего задания, ВСР		Инструктирует, дает методические рекомендации по выполнению домашнего задания (ВСР)	Слушают, задают вопросы	Кроссовая подготовка по пересеченной местности до 3 км
	1 мин.	Заключительная формула вежливости, организованный уход		До свидания Организует уход обучающихся в раздевалку	До свидания Организовано уходят	

Описание хода занятия

Подробнее об этапе **мотивации и целеполагание**:

Для урока физической культуры не требуется подробного описания хода занятия: он достаточно наглядно представлен в технологической карте.

Подробнее следует остановиться на той части подготовительного этапа, когда преподаватель сообщает тему, цели и задачи урока и мотивирует обучающихся на достижение этих целей и выполнение поставленных задач.

Мотивация очень важна. Она формирует потребность обучающегося заниматься физической культурой и выполнять именно те упражнения, которые предлагает преподаватель на уроке. Когда потребность создается учащимися, возникает побудительная сила к действию – мотив. Воспитывая мотивы к занятиям, в конечном итоге, формируется потребность, и наоборот, удовлетворяя потребности, воспитывается положительная мотивация к занятиям физической культурой.

Добиться интереса к занятиям физической культурой и спортом можно убеждением, объяснением, включением в ход занятия элементов соревнования.

На предлагаемом уроке преподаватель рассказал, какие качества будут формироваться у них на уроке и как они повлияют на их дальнейшее будущее как профессионалов и будущих защитников Родины: **скоростно-силовые качества, общая выносливость, двигательная сноровка, соразмерность и координация движений; глазомер, способность ориентироваться в пространстве, концентрация внимания, умение управлять своими двигательными действиями, способность анализировать свою деятельность, настойчивость, целеустремленность.**

Своим объяснением педагог стимулировал результативность обучающихся при выполнении упражнений, показав их значимость при получении специальности, вызывал интерес обучающихся к двигательной деятельности, тем самым создал благоприятный эмоциональный фон для изучения требуемых двигательных действий.