

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области Школа-интернат №3 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Тольятти

Методическая разработка урока по физической культуре

Тема: Челночный бег.

Учитель физической культуры: Кузаева Е. В.

2017

Раздел: Легкая атлетика.

Тема урока: Челночный бег.

Цель: Повторение и закрепление техники выполнения «челночный бег 3х10м» с переносом двух кубиков за линию финиша.

Задачи:

Образовательные:

1. Отработка основных элементов «челночного бега 3х10м» с переносом двух кубиков за линию финиша..
2. Развитие навыков спринтерского бега, бега на короткие дистанции.

Воспитательные:

1. Развитие основных физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков.
2. Воспитание морально-волевых качеств учащихся.

Коррекционные:

1. Коррекция памяти, внимания восприятия, мышления.
2. Коррекция пространственно-временной дифференцировки, точности и согласованности движений.
3. Коррекция зрительного и слухового анализатора, моторики.

Место проведения: школьный спортзал.

Оборудование: кубики, секундомер.

Аннотация

Известно, что физическое развитие детей находится в тесной взаимосвязи с их психическим развитием. Вследствие замедленного темпа развития психики, замедляется их физическое развитие и как следствие замедляется развитие основных физических качеств, двигательных способностей умений и навыков.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья уроки по физической культуре предусматривают решение комплекса задач образовательной, воспитательной, оздоровительной и коррекционной направленности. Одной из главных задач физического воспитания школьников, является обеспечение оптимального развития физических качеств. Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные свойства, благодаря которым

возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Однако они не тождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму их проявления – двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые и двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость.

Челночный бег – это вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Челночный бег отлично помогает отработать быстрый старт и стартовый разгон, в беге на короткие дистанции. Развивает основные физические качества, двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные, мышечную силу, быстроту, ловкость, координационные способности. Дистанция в челночном беге может быть различной, количество повторений не превышает 10.

На уроках, физической культуры, в нашем образовательном учреждении я применяю челночный бег 3х10м с переносом двух кубиков за линию финиша. Учащиеся преодолеваю 3 отрезка по 10 метров в прямом и обратном направлении. Данная дистанция по моему мнению является оптимальной и в полной мере способствует развитию скоростных, скоростно-силовых, двигательно-координационных, способностей, и помогает избежать излишнего мышечного утомления учащихся. Перенос кубиков в данном упражнении применяется для развития ловкости, моторики, зрительного анализатора.

По структуре урок физической культуры подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма, а также для подготовки опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе.

Основная часть обеспечивает решение задач, обусловленных обучением или повторением техники двигательных действий, воспитанию физических и личностных качеств.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия.

В подготовительной части урока после сообщения целей и задач, проводилась беседа по теме урока для, привлечения внимания и мотивации обучающихся. Применялись методы адаптивной физической культуры — методы формирования знаний (метод слова), методы педагогического воздействия (метод убеждения – суждения, дискуссии, рекомендации, обмен мнениями).

Для обеспечения оптимального режима разминки и профилактики травм опорно-двигательного аппарата в первой части урока мною были проведены упражнения в ходьбе, бег, общеразвивающие упражнения, для мышц верхнего плечевого пояса, рук, груди, нижнего плечевого пояса, ног. На данном этапе применялись методы и методические приемы: метод формирования знаний (наглядный метод), метод педагогического воздействия (метод упражнения – личный пример, показ).

В основной части урока, решались основные задачи, повторение и закрепление техники выполнения челночного бега. Для решения задач урока мной применялись методы формирования знаний — показ, рассказ. Метод обучению двигательному действию — методы разучивания упражнения по частям и в целом. Повторение техники челночного бега, начиналось с повторения техники разворота. Для повторения техники разворота применяются подводящие упражнения, разворот на ноге без отрыва ее от пола на 180

градусов, одним движением. Учащиеся подразделялись на три группы: пишущие правой рукой, левой рукой, дети со сложным типом дефекта и выполняли упражнения группами, по очереди. После выполнения подводящих упражнений, дети приступили к выполнению челночного бега и выполняли упражнение 3 — 4 раза, дети третьей группы (со сложным типом дефекта) выполняли упражнения без учета времени. На данном этапе урока применялся повторный метод выполнения упражнения.

Спортивные эстафеты с элементами челночного бега (3 — 4 эстафеты), применялись в конце основной части урока, для закрепления техники челночного бега. Для выполнения упражнений учащиеся подразделялись на две равноценные команды (соревновательный и игровой метод).

Спортивные эстафеты на данном этапе способствовали:

- закреплению техники упражнения,
- развитию физических качеств, двигательных способностей умений и навыков,
- переключению с одного вида деятельности на другой,
- выплеску эмоционального напряжения,
- получению удовольствия от занятий физическими упражнениями.

В заключительной части урока применялась рефлексия, дыхательные упражнения, для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия, восстановления работоспособности, подготовки учащихся к другим урокам.

Ход урока

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
I	Водно-подготовительная часть 1. Организационный этап. Построение; - Сообщение задач урока. 2. Мотивация учебной деятельности: беседа по теме урока. 3. Разминка: Ходьба:	10 – 15мин 1 – 2мин 1 – 2мин	Пятки вместе, носки врозь, руки по швам. Спина прямая, смотрим

	- ходьба на пятках, на носках, - ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, - ходьба перекатом с пятки на носок; Бег; Ходьба (руки через стороны вверх вдох — опустили выдох); <i>Перестроение из одной колонны в две в движении с поворотом;</i> ОРУ: ● И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, 1 - 4 - круговые движение головой вправо, 5 - 8 - круговые движения головой влево; ● И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, 1 - наклон головы вперед, 2 - назад, 3 - влево, 4 - вправо; ● И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая внизу, 1 - 2 - 2 рывка прямыми руками. 3 - 4 - смена рук - 2 рывка; ● И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, 1 - 2 - 2 рывка согнутыми руками, 3 - 4 - 2 рывка прямыми руками; ● И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, 1 - 2 - повороты туловища влево, 3 - 4 - то же вправо; ● И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, 1 - 2 - 2 наклона влево, 3 - 4 - 2 наклона в права; ● И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, 1 - 2 - 2 наклона вперед, 3 - 4 - 2 прогиба назад; ● И.п. – широкая стойка, 1 - наклон к правой ноге,	1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 7 – 12 кругов 2 круга 6 – 7 мин 2 – 4 раз 2 – 4 раз 4 – 6 раз 4 – 6 раз 4 – 6 раз 4 – 6 раз 4 – 6 раз	вперед. В медленном темпе, по свистку смена направления. все упражнения выполняются под счет, в медленном и среднем темпе, с сохранением осанки, плавно без резких движений, с увеличением амплитуды. Руки прямые. Локти выше. Наклон глубже спина прямая, смотрим в перед.
--	--	--	--

	2 - наклон, 3 - наклон к левой ноге, 4 - и.п.; ● и.п.- стойка ноги врозь руки на пояс, 1 - 4 - вращение тазом вправо, 5 - 8 - влево; ● И.п. - руки на колени, 1 - 2 - 2 приседа с покачиванием, 3 - 4 - и.п.- 2 надавливания; ● И.п. - основная стойка, 10 прыжков на правой ноге, 10 на левой, 10 на двух ногах.	4 – 6 раз 4 – 6 раз	Колени не сгибаем. Вращение глубже. Прыжок выше, смотрим вперед
II	1. Актуализация знаний повторение техники челночный бег 3х10м с переносом двух кубиков за линию финиша: - рассказ, - показ; - подводящие упражнения; <i>дети делятся на три группы правши и левши, дети со сложным типом дефекта и выполняют упражнения по очереди.</i> <i>Для учащихся пишущих правой рукой,</i> ● И.п. стойка левая нога впереди, правая сзади, на 1 - учащиеся выполняют разворот на 180 градусов на левой ноге с шагом правой ногой вперед (разворот выполняется на носочке левой ноги, без отрыва ее от пола, одним движением), на 2 - тоже с возвращением И.п.; <i>Учащиеся пишущие левой рукой упражнение выполняют на правой ноге, учащиеся со сложным типом дефекта выполняют упражнения на той ноге на которой им удобней.</i> Челночный бег 3х10м с переносом двух кубиков за линию финиша. <i>Упражнение выполняется по</i>	20 – 25мин 15 - 20мин 4 – 8 раз	Внимание акцентируется на правильное выполнения разворота, правильный захват и постановку кубика. Под счет, стопу доворачивать. Смотрим в перед. Ноги шире, кубик не бросаем.

	<i>одному, на время, дети со сложным типом дефекта выполняют упражнения без учета времени.</i> 2. Закрепление техники упражнения. Спортивные эстафеты с элементами челночного бега. <i>Учащиеся подразделяются на две равноценные команды и участвуют в спортивных эстафетах.</i> 1. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Первый участник бежит, оббегает кеглю, возвращается, передает эстафету следующему. 2. Эстафета с переносом кубиков. Первый участник бежит, забегает за кеглю, кладет кубик, бежит обратно, передает эстафету хлопком руки по руке следующего участника, следующий участник бежит, забегает за кеглю берет кубик, возвращается и передает эстафету (кубик) следующему. 3. Эстафета с касанием линии рукой. Первый участник бежит, касается рукой линии прочерченной на уровне кегли, возвращается передает эстафету хлопком руки по руке, следующего игрока. 4. Эстафета с касанием линии ногой. Первый участник бежит, касается ногой линии прочерченной на уровне кегли, возвращается передает эстафету хлопком руки по руке, следующего игрока.	5 – 7 мин 3 — 4 эстафеты	Раньше времени не выбегать, за линию старта не заступать. Кубик не бросать. Касаемся линии во время разворота. Касаемся линии во время разворота.
III	1. Рефлексия, дыхательные упражнения. 2. Построение. 3. Выставление оценок.	3 – 5 мин	Глубокий медленный вдох, выдох. Выполнение команды «смирно».