

Техника высокого старта. Техника разбега-отведения в метание мяча на дальность

Учитель физической культуры:
Новожилова Людмила Александровна.



Психолого - педагогическая характеристика 4-А класса

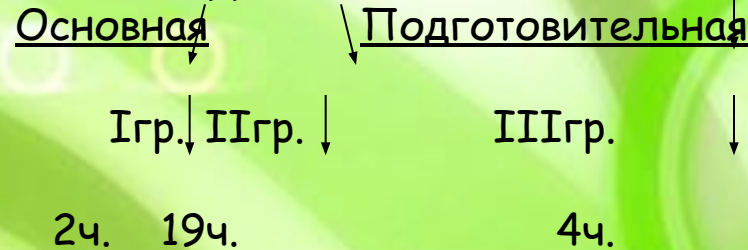
- ✓ В классе 25 человек: 12 мальчиков и 13 девочек.
- ✓ В неполных семьях воспитываются 2 ученика.
- ✓ 14 учеников посещают школьные и внешкольные кружки, секции, студии.
- ✓ Количество детей с повышенной нервозностью - 4 человек (по данным школьного врача).
- ✓ Качественные показатели.

Качественные показатели.

- ✓ Все учащиеся ходят в школу с большим желанием учиться, узнавать новое. Огромное значение в мотивации учебной деятельности играет желание больше знать. Способность длительное время выполнять неинтересную работу, не снижая интенсивности продуктивности наблюдается у значительной части учеников. Среди учащихся класса есть дети которые быстро утомляются и уходят от заданной нагрузки.
- ✓ Для большинства учащихся класса характерно упорство в достижении цели, способность преодолевать трудности и неудачи в выполнении физических упражнений, уметь быть физически крепкими и здоровыми.

1. Характеристика особенностей физического развития по медицинским группам.

1. По медицинским группам класс делиться на 3 группы:



2. Все учащиеся посещают уроки физической культуры, но нагрузка даётся с разной дозировкой. С учётом рекомендации врача. Учащиеся с полным освобождением от физических нагрузок и занятий физической культурой нет.

3. Учащиеся класса в целом имеют среднее физические способности.

4. Распределить класс в целом можно на 3 группы:

I группа- 7 человек хорошее физическое развитие.

II группа- 16 человек среднее физическое развитие.

III группа -4 человека слабое физическое развитие.

5. Явных противопоказаний у учащихся к занятиям физической культуры в классе нет. В основном предписание медиков связаны с дозировкой нагрузки, переохлаждением организма, поднятием тяжести.

Состояние воспитанности учащихся класса.

- ✓ Все учащиеся имеют широкий запас нравственных знаний об отношении к труду, физической культуре, обществу, другому человеку, самому себе.
- ✓ Многие ученики стараются использовать нравственные знания, как основу своих личных качеств, а значит их поступки и поведение соответствуют нравственным знаниям в занятиях физической культурой.
- ✓ Большинство детей очень чутко относятся к помощи другого человека в развитии своей личности и стремятся осознать способы своего личностного развития.

Диагностика уровня развития и обученности учащихся.

Распределение учащихся по мотивации учения.

	Эмоциональная мотивация	Социальная мотивация	Физкультурно-оздоровительная мотивация
Количество учащихся, %	24	30	54

Распределение учащихся по уровню физического развития.

Хорошее физическое развитие		Среднее физическое развитие		Слабое физическое развитие	
чел.	%	чел.	%	чел.	%
17	26	14	59	4	16

Обстановка в семьях детей

Семьи с благополучными семейными отношениями	Неполные семьи	Семьи с проблемами во внутрисемейных отношениях
82%	8%	10%

Советы учителя физической культуры классу.

Развивать творческие способности у учащихся		Развивать физические способности		Повышать самооценку	
чел.	%	чел.	%	чел.	%
10	38	12	21	7	21

- Тип урока - комбинированный
- Цели урока

I Образовательная цель:

Учащиеся знают технику высокого старта и стартового ускорения в спринтерском беге, технику разбега - отведения мяча на дальность.

Освоение техники высокого старта и стартового ускорения в спринтерском беге.

Закрепление техники разбега-отведения мяча на дальность

II Оздоровительная цель:

Развитие скоростно-силовой способности и общей выносливости

III Воспитательная часть:

Учащиеся убеждены и понимают в необходимости умений работы в коллективе.

Развитие коммуникативных способностей учащихся через работу в группе.

■ **Методы обучения**

I Подготовительная часть:

- а) словесный метод
- б) фронтальный метод
- в) поточный метод

II Основная часть:

- а) наглядный метод
- б) интервальный метод
- в) повторный метод игровой метод

III Заключительная часть

- а) эстафетный метод
- б) словесный метод



■ **Формы обучения**

1. Групповая
2. фронтальная
3. Парная

■ **Формы организационной работы в кассе:**

1. Построение
2. Бег
3. ОРУ в движение
4. СФТ связанные с освоением техники лёгкой атлетики
5. Игра

■ **Средства обучения:**

1. мячи для метания
2. 2 верёвки
3. флажки



Календарно- Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся (результат)	Вид контроля. Измерители	Домашнее задание	Дата проведения	
									План	Фактически
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Водный	Инструкция №40,4.1,4.2	Знать требования инструкций	Устный опрос	Сгибание рук в упоре лёжа	4/09-09 г.	
2	Лёгкая атлетика	Тестирование физических качеств	11	Тест	ОРУ в движении. Прыжок в длину толчком с двух ног. Техника высокого старта	Уметь демонстрировать двигательные способности: координационные, прыгучесть	Тестирование бег 30м. с высокого старта	Сгибание рук в упоре сзади	7/09-09 г	
3		Контроль за скоростно-силовой двигательной подготовленностью		К	ОРУ в движении. Ускорение из различных И.П.	Уметь демонстрировать двигательные способности: быстроту, выносливость	Провести контрольный прыжок в длину с места	Бег 1000м. в среднем темпе	11/09-09 г.	
4		Техника высокого старта. Техника разбега-отведения в метание мяча на дальность		Комбинированное	ОРУ в движении. Бег с заданием. Прыжки с заданием. Игра "Цепочка"	Уметь демонстрировать двигательные способности, технику метания мяча	Демонстрация техники высокого старта, техники метания мяча	Повторить команды с высокого старта	14/09-09 г.	

Урока по физической культуре №4 для учащихся 4-го А класса

Место проведения: пришкольный стадион.

Время проведения: 45 мин.

Инвентарь: мячи для метания, 2 верёвки $l = 45$ м. флажки.

Проводящий урок : Новожилова Л.А. учитель ФК.

Тема урока: Техника высокого старта. Техника разбега-отведения в метание мяча на дальность.

■ Цели урока

I Образовательная цель:

- Учащиеся знают технику высокого старта и стартового ускорения в спринтерском беге, технику разбега - отведения мяча на дальность.
- Освоение техники высокого старта и стартового ускорения в спринтерском беге.
- Закрепление техники разбега-отведения мяча на дальность.

II Оздоровительная цель:

- Развитие скоростно-силовой способности и общей выносливости

III Воспитательная часть:

- Учащиеся убеждены и понимают в необходимости умений работы в коллективе.
- Развитие коммуникативных способностей учащихся через работу в группе.

Часть урока	Средства	Дозировка	Методика
I	<u>Подготовительная:</u> 1. Построение 2. Бег 3. ОРУ в движении	15мин. 2мин 300м. 6мин.	Уметь демонстрировать двигательные способности: быстроту выносливость
II	<u>Основная часть:</u> 1. Высокий старт и стартовое ускорение. 2. Разбег- отведение мяча		Демонстрация техники высокого старта, техники метания мяча
III	<u>Заключительная часть:</u> 1. Хотьба с дыхательными упражнениями 2. Самоконтроль ЧСС 3. Подведение итогов		Умение учиться восстанавливать свой организм после нагрузки











Приложение.

Вводный инструктаж.

Меры безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»

Определение понятия «Физическая культура».

Физическая культура - органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник - человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие - это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений и различных видов спорта.

1. Общие требования безопасности:

- а) медицинский осмотр
- б) форма
- в) медицинский режим
- г) поведение в зале



2. Требования безопасности перед началом урока:

1. Переодеваться в раздевалке в спортивную форму.
2. У ученика не должно быть на уроке посторонних предметов ведущих к травме.
3. Строго выполнять команды учителя.



▪ **Требования безопасности во время проведения урока:**

1. Чётко выполнять задание учителя.
2. Оборудование должно быть исправлено.
3. Учащимся нельзя покидать спортивный зал без разрешения учителя.
4. Пользоваться снарядами без разрешения учителя учащимся запрещается.

▪ **Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:**

1. Учащийся должен: при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и сказать учителю.
2. Учитель должен оказать первую медицинскую помощь вместе со школьным врачом.

- **Требования безопасности по окончании урока.**

Учащийся должен: под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; организованно покинуть мест проведения занятия; переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки





Пословицы.

- ❖ В здоровом теле - здоровый дух.
- ❖ Без осанки конь — корова.
- ❖ Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
- ❖ Физкультура — лечит, спорт — калечит.
- ❖ Пешком ходить — долго жить.



Стихи.

Зачет по физкультуре

Был зачет по физкультуре.
Тройки — только мне и Юре,
Всем — четыре или пять.
Даже стыдно вспоминать,
Как на брусьях мы болтались
И бессмысленно смеялись.

А Алферова Наташа,
И краса и гордость наша,
Та на брусьях так вертелась —
На нее глядеть хотелось!
Ей решил в любви признаться
Прямо здесь — а что стесняться?



Загадки.

1.Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой.
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы ...
(футбол)

2.Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота, через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в ...

(волейболе)



3. В этом спорте игроки
 Все ловки и высоки.
 Любят в мяч они играть
 И в кольцо его кидать.
 Мячик звонко бьет об пол,
 Значит, это ...
 (баскетбол)



4. Я смотрю - у чемпиона
 Штанга весом в четверть тонны.
 Я хочу таким же стать,
 Чтоб сестренку защищать!
 Буду я теперь в квартире
 Поднимать большие ...
 (гири)

5. На Олимпе в древнем мире
 Греки поднимали гири,
 Состязались в беге, силе,
 Тяжести переносили.
 И дарила им награды
 Летняя ...

(олимпиада)

6. Мы не только летом рады
 Встретиться с олимпиадой.
 Можем видеть лишь зимой
 Слалом, биатлон, бобслей,
 На площадке ледяной -

(хоккей)



... ельный ...

7. И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лед узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы - фигурные ...
(коньки)

Литература.

1. Справочник учителя физической культуры / автор-составитель П,А, Киселёва - Волгоград: Учитель, 20010 - 239с.
2. Школа России . Концепция и программы ля начинающих III 67кл. В 2ч. 4.2/ [Е.В. Алексеенко, Л.П. Анастасова, В.Г Горяев и д.р.] - 3-е издание- Москва: Просвещение, 2009-207с.
3. Физическая культура. Начальные классы. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных уч-ий
4. Подвижные игры/ автор- составитель Патрикеев А.Ю.
5. Комплексная программа Физического воспитания / автор В.И. Лях
6. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Спорт М 18 Автор: В.И. Моллов; - М: ООО «Фирма» Издательство Астрель, 2000-448с: ил.