

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











# 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)



зко 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.