

VII Всероссийский фестиваль методических разработок "Конспект урока"

февраль - апрель 2016 г.

Власов Александр Александрович

*Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Краснодарского края
«Славянский электротехнологический техникум»*

ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БАЗОВЫХ НАВЫКОВ В БЕГЕ И ПРЫЖКАХ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В СИСТЕМЕ СПО

Актуальность. Каждый преподаватель, имеющий опыт работы, использует разнообразные методики обучения не всегда кратчайшим путем приводящие к поставленной цели. На пути оптимизации процесса обучения и развития студентов каждому преподавателю 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. С каждого занятия студент должен уносить новые знания, умения, должен видеть, что в процессе целенаправленных занятий физическими упражнениями повышается уровень их физического развития.

Таким образом, возникла необходимость создания серии заданий, применение которых позволяет рационально получать желаемый результат.

Данная разработка может быть полезна как начинающим, так и имеющим опыт работы педагогам школы и СПО.



Цель: создание алгоритма в обучении и совершенствовании полученных навыков в легкоатлетических упражнениях и развитии физических качеств путем применения 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 студентов.

воспитательные:

- формировать у студентов трудолюбие, стремление к достижению поставленной цели, интерес к занятиям физической культурой.

Тип урока: обучающее - развивающий

Методы проведения: фронтальный, поточный, групповой, соревновательный.

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки, секундомеры, рулетка, лопата, грабли, скакалки.

Продолжительность занятия- 45 минут

Вводная часть -5 мин.

Построение и приветствие. Сообщение задач занятия и инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические указания.

Подготовительная часть – 10 мин.

Упражнения в ходьбе:

- а) на внешней и внутренней стороне стопы;
- б) на носках;
- в) на пятках;



- г) перекатом с пятки на носок;
- д) в полуприседе;
- е) в приседе.

ОРУ в движении:

1. И.П. руки на пояс - наклон головы вперед- назад- влево- вправо на каждый шаг – несколько повторений;
2. И.П. руки согнуты в локтях – вращение кистями внутрь изнутри на 4 счета;
3. И.П. согнуты в локтях – вращение внутрь изнутри на 4 счета;
4. И.П. руки опущены вниз – вращение руками одновременно по большой траектории на каждый шаг, смена вращения в другую сторону;
5. И.П. руки подняты на уровне груди – поворот в стороны на каждый шаг к противоположной ноге;
6. И.П. ходьба – наклоны вперед на каждый шаг, руками коснуться пола;
7. И.П. руки вперед на каждый шаг взмах ногой с касанием разноименной руки;

Беговые упражнения: на отрезке 20-25м.

- а) медленный бег;
- б) бег с высоким пониманием бедра;
- в) захлест голени;
- г) приставными шагами левым, правым боком;
- д) спиной вперед;
- е) с подскоками на каждый шаг;
- ж) с ускорением.

Специальные упражнения на месте:

- а) И.П. стоя, ноги шире ширины плеч – наклоны к левой ноге, посередине, к правой ноге 8- 10 раз;



б) И.П. стоя, ноги на ширине плеч - наклоны к левой ноге, посередине, к правой ноге 8- 10 раз;

в) И.П. сидя на правой ноге левая в сторону – перекат на левую и обратно - несколько раз в каждую сторону;

Основная часть - 25 мин.

1. Разучивание техники эстафетного бега.

Цель деятельности учащихся: научиться четко принимать и передавать эстафету на высокой скорости бега.

Разделив студентов на группы, приступаем к выполнению обучающей серии 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;
4. передача и прием эстафеты при беге в 60% от максимальной скорости, командами;
5. передача и прием эстафеты вначале и в 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. Совершенствование навыка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Перед выполнение совершенствующей серии заданий перед студентами ставятся цели:

- а) стандартно выполнять элементы разбега;
- б) ставить толчковую ногу на брусок 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 от любого места бруска с коррекцией разбега- 3-4 раза;
4. прыжки в длину с акцентом на последнем шаге – 3-4 раза;
5. прыжки в длину с полного разбега с отметкой ориентира на дорожке – 4-6 раз.

3. Развивать скоростно-силовые качества учащихся.

Цели для учащихся:

- а) развивать скоростно-силовые качества специфические для прыжков с разбега;
- б) развивать амплитуду выполняемых движений.

Серия учебных заданий:

1. И.П. – стать одной ногой на скамью – выпрыгивания вверх со сменой ног – несколько раз;



2. И.П. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Прыжки на одной ноге - 15 м. на каждой ноге;

3. 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- 15 м. каждой ноге;

4. прыжки с ноги на ногу (многоскоки) 3 серии по 25 м;

5. И.П. – прыжки на обеих ногах с подтягиванием коленей к груди в полетной фазе с продвижением вперед- 10-20 м;

6. И.П. глубокий присед. Выпрыгивание из глубокого приседа вверх- 8-10 раз;

7. 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. Поднять руки вверх, расслабить кисти, расслабить руки в локтях – кисти к плечам. Расслабить и разогнуть руки вниз туловища, согнуть туловище вниз – несколько раз.

2. При расслаблении наклонить туловище вперед, покачать расслабленными руками.

Домашнее задание. Подведение итогов.

