

**Қазтұтынуодағы Қостанай экономика колледжі
Костанайский экономический колледж Казпотребсоюза**

**Сабақтың әдістемелік әзірлемесі
Методическая разработка урока**

Денешынықтыру пәні бойынша
По дисциплине физическая культура

Тақырыбы: Жеңыл атлетика. Жоғарғы стартпен 300-метрге.
Тема: Легкая атлетика. Бег 300 м. с высокого старта.

Орындаған:
Выполнила: Голованенко Л.Н.

2015-2016ж/г

Содержание

1. Кіріспе/Введение
2. Сабақтың жоспары/План урока
3. Қорытынды/Заключение
4. Пайдаланылған әдебиеттер/Использованная литература

Введение.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя и удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительном труду). Для формирования, сохранения и укрепления здоровья человека, предусматривается внедрение в деятельность колледжа здоровьесберегающих технологий, под которыми следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения её воздействия на здоровье обучающихся.

Для меня целью физической культуры является содействие в подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения по курсу физическая культура решаются следующие задачи:

- воспитание у обучающихся высоких моральных, волевых и физических качеств, готовность к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка обучающихся;
- профессионально — прикладная физическая подготовка обучающихся с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физической культуры и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствования спортивного мастерства обучающихся — спортсменов;
- воспитание у обучающихся убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности обучающихся, их

спортивной квалификации, а также с учетом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Одной из главных задач учебных заведений является физическая подготовка обучающихся.

Қазтұтынуодағы Қостанай экономика колледжі
Костанайский экономический колледж Казпотребсоюза
САБАҚТЫҢ ЖОСПАРЫ №
ПЛАН УРОКА №

Пән:

Дисциплина: физическая культура

Күні:

Дата:

Мамандық:

Специальность:

Топ:

Группа:

Тақырып:

Тема: легкая атлетика. Бег 300 м с высокого старта

Сабақтың түрі:

Тип урока: практическое занятие

Сабақтың мақсаттары:

Цели урока:

білімділік:

образовательные: научить бегу с высокого старта, развитие скоростной выносливости

дамытушылық:

развивающие: отработать технику бега, формировать навыки групповых действий

тәрбиелік:

воспитательные: воспитывать у обучающихся постоянный интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом, учитывая функциональные возможности организма, укрепление здоровья и работоспособности. Воспитывать красоту движений при выполнении задания

әдістемелік:

методические: показать возможности использования элементов здоровьесберегающих технологий на уроке физической культуры

Біліктілікталаптары:

Квалификационные требования:

оқушы білуі керек:

обучающийся должен знать: иметь представление о легкой атлетике. Должен знать виды упражнений входящие в легкою атлетику, способствующие развитию физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость), технику безопасности

шеберлігі талаптар:

требования к навыкам: иметь навык в беге на короткие, средние и длинные дистанции, метание гранаты, прыжкам в длину, в высоту, с места

оқушы орындай білуі керек:

обучающийся должен уметь: равномерно распределять свои силы и возможности организма при беговых упражнениях

Сабақтыңжабдығы:

Оборудование урока: легкоатлетический инвентарь, свисток, секундомер, флажок

Әдебиет:

Литература: Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук С.В. «Легкая атлетика» 2009г.

Пәнаралық байланыс:

Межпредметные связи: валеология, биология, НВП

Сабақтың бөлігі Части урока	Сабақтың мазмұны Содержание урока	Мөлшері Дозировка	Ұйымдастырушылық-әдістемелік нұсқаулар Организационно-методические указания
ВПЧ 15-20 мин	Построение, проверка групп. Выход к месту занятий. Сообщение задач урока, выход к месту занятий. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения: а) Бег с ускорением; б) Бег с поворотом дорожки (вираж) на прямую; в) Бег 60 м на скорость	15-20 мин 2 раза 2 раза 2 раза	Обратить внимание на спортивную форму студентов.
ОЧ 50 мин	1) Бег с высоким подниманием бедра. 2) Бег с захлестыванием голени назад 3) Бег с ускорением. 4) Бег на прямых ногах. 5) Прыжки обеими ногами вправо и влево (поочередно). 6) Скрестный шаг с широкой амплитудой (левое плечо, правое плечо). 7) Бег приставным шагом (левое плечо, правое плечо). 8) Бег спиной вперед. Бег 300м. с высокого старта.	2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 15-20 мин	Руки перед собой, спина прямая. Спина прямая, руки за спиной. Руки на поясе. Руки на поясе. Руки вытянуты в стороны. Руки на поясе. Смотреть через левое плечо.
ЗЧ 5-10 мин	Построение, подведение итогов урока. Возвращение в спортивный зал.	5-10 мин	Разбор ошибок. Задание на дом.

Преподаватель: Голованенко Л.Н.

Заключение.

По звонку начинался урок, построение, рапорт, цель урока были четко сформулированы. Зал к уроку подготовлен, мячи накачены и количество их достаточно. Организационный момент проведён хорошо, четко объяснил цель и поставил задачи в разминке урока. Разминка проведена правильно, упражнения соответствуют задачи урока. На уроке была достигнута хорошая моторная и общая плотность. Делались в доброжелательном тоне замечания по исправлению ошибок всей группе и отдельным учащимся. Во время урока отрабатывала технику бега на короткие дистанции, воспитывала интерес к знанию, развивала координацию движений. Дана ходьба в полуприсяди обратила внимание на основу при выполнении упражнения, делает общие и индивидуальные замечание по исправлению ошибок. Подбор упражнений соответствует цели и заданиям урока. На уроке были использованы различные здоровьесберегающие технологии.

Нагрузка на уроке соответствует возрасту физической подготовленности обучающихся. На уроке, как положено, проведены все три части.

В заключительной части подведены итоги урока с комментированием выставленных оценок. Считаю, что урок своей цели достигнут, все задачи урока были выполнены.

**Қазтұтынуодағы Қостанай экономика колледжі
Костанайский экономический колледж Казпотребсоюза
САБАҚТЫҢ ЖОСПАРЫ №
ПЛАН УРОКА №**

Пән:

Дисциплина: физическая культура

Күні:

Дата:

Мамандық:

Специальность: менеджмент

Топ:

Группа:

Тақырып:

Тема: лыжная подготовка. Способы преодоления неровностей.

Сабақтың түрі:

Тип урока: практическое занятие

Сабақтың мақсаттары:

Цели урока:

білімдік:

образовательные: научить способам преодоления неровностей

дамытушылық:

развивающие: развить у обучающихся чувство сплоченности, формировать навыки групповых и коллективных действий, развивать выносливость, силу, ловкость, быстроту

тәрбиелік:

воспитательные: воспитывать у обучающихся постоянный интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом, учитывая функциональные возможности организма, укрепление здоровья и работоспособности. Воспитывать красоту движений при выполнении задания

әдістемелік:

методические: показать возможности использования элементов здоровьесберегающих технологий на уроке физической культуры

Біліктілік талаптары:

Квалификационные требования:

оқушы білуі керек:

обучающийся должен знать: иметь представление о лыжной подготовке, должен знать методику и правильное выполнение и передвижение на лыжах

шеберлігі талаптар:

требования к навыкам: иметь навыки передвижения на лыжах

оқушы орындай білуі керек:

обучающийся должен уметь: равномерно распределять свои силы и возможности организма при движении на лыжах

Сабақтың жабдығы:

Оборудование урока: лыжи, лыжные палки

Әдебиет:

Литература: Моликова Н.Н. «Физическая культура»2011

Пәнаралық байланыс:

Межпредметные связи: валеология, биология, НВП

Сабақтың бөлігі Части урока	Сабақтың мазмұны Содержание урока	Мөлшері Дозировка	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар Организационно- методические указания
--	--	------------------------------	--

ВПЧ 15-20 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, подготовка лыжного инвентаря. 2. Выход к месту занятий 3. Проверка присутствующих 4. Разминка: прохождение по переменным 2-3 круга 600-800м 	15-20 мин	
ОЧ 50 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способы преодоления неровностей. 2. Развитие общей выносливости, прохождение дистанции 1-2 км коньковым ходом 3. Совершенствование переменного 2-х шажного хода, прохождение дистанции 3-5 км на скорость 4. Совершенствование подъемов, спусков, торможения 	50мин	<p>Обращать внимание на скольжение лыжи, постепенно развал лыж носков в стороны.</p> <p>Дыхание при беге не задерживать</p>
ЗЧ 5-10 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение 2. Анализ урока 3. Возвращение на лыжную базу 4. Переодевание 	5-10 мин	Коллективный анализ урока, выявление ошибок друг у друга.

Преподаватель: Голованенко Л.Н.

Заключение.

По звонку начинался урок, построение, рапорт, цель урока были четко сформулированы. Спортивная площадка сш № 1 подготовлена, лыжня накатана. Организационный момент проведён хорошо, четко объяснил цель

и поставил задачи в разминке урока. Разминка проведена правильно, упражнения соответствуют задачи урока. На уроке была достигнута хорошая моторная и общая плотность. Делались в доброжелательном тоне замечания по исправлению ошибок всей группе и отдельным обучающимся. Во время урока отрабатывала способы преодоления неровностей, воспитывала интерес к знанию, развивала координацию движений. Дана ходьба на лыжах попеременным двушажным ходом, делала общие и индивидуальные замечание по исправлению ошибок. Подбор упражнений соответствует цели и заданиям урока. На уроке были использованы различные здоровьесберегающие технологии.

Нагрузка на уроке соответствует возрасту физической, подготовленности обучающихся. На уроке, как положено, проведены все три части.

В заключительной части подведены итоги урока с комментированием выставленных оценок. Считаю, что урок своей цели достигнут, все задачи урока были выполнены.