

Всероссийский конкурс
профессионального мастерства педагогов
«Мой лучший урок»

Ульянова
Татьяна
Анатольевна

учитель физической
культуры
мастер спорта



МБОУ лицей
«Технико-экономический»
г. Новороссийск

Интегрированный урок «Метательный марафон»



Физкультура и Математика



Цель:

формировать навык метания в сочетании с усвоением знаний о единицах массы.

Задачи:

1. Осваивать правильный навык метания.
2. Расширять представление о единицах массы на практике.
3. Развивать общую ловкость, быстроту движений, способность зрительной дифференцировки.
4. Прививать стойкий интерес к занятиям физическими упражнениями.
5. Разрабатывать подвижность плечевого сустава, укреплять мышцы спины.



Методы по способу организации занимающихся:

- круговой
- индивидуальный
- посменный
- поточный

Место проведения урока



Организационный момент



Актуализация знаний



Инвентарь



Познавательно-развивающая технология

Метод частично-поисковый

Форма обучения: групповая







Познавательно-развивающая технология

Исследовательский метод





Построение и перестроение



Упражнения суставной гимнастики

Метод демонстрационный

Форма обучения фронтальная



Подводящие упражнения



Соревновательное упражнение «Метательный марафон»



Первая станция - бросок мяча в круг



Технология дифференцированного обучения

Метод поточный

Вторая станция - бросок мяча 1кг за черту



девочки



мальчики

Третья станция – бросок мяча в вертикальную цель



Четвертая станция - бросок мяча в движущуюся цель



Пятая станция – броски палочек с лентой через сетку

Форма обучения - парная



Идеомоторный, индивидуальный, частично-поисковый методы

Шестая станция – метание малого мяча на дальность





Здоровьесберегающая технология

1. Проведен инструктаж по технике безопасности.
2. Инвентарь для метания в исправном состоянии.
3. Расположение станций на безопасном расстоянии.
4. Нагрузка соответствовала физической подготовленности детей.
5. Занятие проводилось на открытом воздухе.



Итог урока

В соревновательном упражнении «Метательный марафон» были достигнуты следующие результаты:

- метание мяча в круг – 68% попадания;
- метание мяча 1кг за черту – 72% попадания;
- метание в вертикальную цель – 51% попадания;
- метание мяча в движущуюся цель – 44% попадания;
- метание палочек с лентой через сетку – 96%;
- метание малого мяча на дальность – 89% качества.

Наметилась положительная тенденция освоения навыка метания.

Приобретенные знания о единицах массы на уроках математики, были практически закреплены.

Урок принес детям не только ощутимую пользу, но и доставил им радость.

Домашнее задание

Зная массу спортивных метательных снарядов,
уравновесить **ядро 3 кг = ?**

Большинство ответов: ядро 3кг = диск 2 кг +
диск 1кг; набивные мячи (2кг+1кг).

Оригинальный ответ: ядро 3кг = граната 700г +
копье 800г + граната 500г + диск 1кг.

Замечательный ответ: ядро 3кг = 20 мячей по
150 г.





Интегрированные уроки по лёгкой атлетике в IV классе*

ОБУЧЕНИЕ МЕТАНИЮ МАЛОГО МЯЧА

Для проверки уровня сформированности метания, четыре единицы измерения масштаба: подвижность плечевого сустава, подвижность локтевого сустава, подвижность запястья, подвижность кисти.

Учащиеся строятся, приветствуют учителя. Учитель показывает технику метания (подвешенное изображение длиной 8 м) и игровой стадион.

Учащиеся строятся, приветствуют учителя. Учитель показывает технику метания (подвешенное изображение длиной 8 м) и игровой стадион.

Учащиеся строятся, приветствуют учителя. Учитель показывает технику метания (подвешенное изображение длиной 8 м) и игровой стадион.

Учащиеся строятся, приветствуют учителя. Учитель показывает технику метания (подвешенное изображение длиной 8 м) и игровой стадион.



Учащиеся строятся, приветствуют учителя. Учитель показывает технику метания (подвешенное изображение длиной 8 м) и игровой стадион.

УЧЕБНАЯ РАБОТА

Методические указания. При выполнении упражнений следить за реализацией «широкой» амплитуды выноса и закрепощения. Напоминать учащимся, что находится впереди.

При определении победителей в игре «Метательный марафон» прибегавшие первыми к финишу получают задание 5 учащихся получают оценку «5», остальные — оценку «4».

Упражнение на ленте оценивается по нормативному нормативу.

Заключительная часть. Учитель раздаёт школьникам карточки с надписями «1 кг», «1 ц», «10 ц», «1 т», «1000 г», «100 кг», «1000 кг».

Проводится игра «Проверь себя». Учитель поднимает карточку с надписью «1 т», ученики должны соответственно поднять карточку «1000 кг» и т. д.

Задание повышенной сложности: учитель показывает изображение гири, на которой указан вес — «1 000 000 г». Вопрос: может ли поднять эту гирю кто-нибудь из вас?



Игры и эстафеты

Данные игры и эстафеты...

Заканчивается урок отгадыванием содержания домашнего задания по развитию скоростно-силовых качеств, выставлением оценок, замечаниями по поводу выполнения заданий, напутствиями и организацией ухода со стадиона.

Анализ результатов включает в себя подведение итогов по выведению знаний школьниками названий тех или иных спортивных снарядов, а также выполнения задания по уравновешиванию ядра 3 кг, где, например, ответы были такие — большинство ответов: 1 диск (1 кг); набивные мячи (2 кг + 1 кг); оригинальный ответ: граната (700 г) + колесо (800 г) + граната (500 г) + диск (1 кг); замечательный ответ: 20 маленьких мячей (по 150 г).

Т.А. УЛЬЯНОВА,
учитель физической культуры
высшей категории,
мастер спорта СССР,
школа № 7,
г. Кропоткин, Краснодарский край

Спасибо
за внимание!