

**Открытый урок по физической культуре в 10 классе по теме:  
«Обучение технике метания гранаты»**

**Учитель физической культуры: Маликов А.В.**

**Дата проведения: 21 октября 2014 года**

<b>№ п/ п</b>	<b>Наименование современных образовательных технологий, применяемых в УВП</b>	<b>Этапы урока/занятия (мероприятия), на которых технология применяется</b>
1.	Технология личностно-ориентированного обучения Здоровьесберегающие технологии	В течение всего урока создаются оптимальные условия для самовыражения обучающихся. Для активизации познавательной деятельности применяются приемы эмоциональной, игровой разрядки, соревновательные, групповые формы организации обучения. Объем и интенсивность физической нагрузки соответствуют возрасту обучающихся. Обучение проводится на оптимальном уровне сложности, сочетая двигательные и статические нагрузки и соблюдая правила ТБ при метании.
2.	Технология развития критического и творческого мышления	Подготовительный этап (этап актуализации знаний, целеполагание).

3.	ИКТ технологии.	Основной этап (изучение нового материала – презентация «Легкая атлетика. Обучение метанию гранаты»), заключительный этап (проверка знаний «Физкультурная викторина»).
4.	Технология использования игровых методов обучения	Подготовительный этап (игра с набивным мячом «Пятнадцать передач»), основной этап (игра «Метание в подвижную цель», игра «Перетягивание каната» (юноши), игра «Резиночки» (девушки).
5.	Технология разноуровневой дифференциации	Основной этап (развитие силы и скоростно-силовых способностей - игра «Перетягивание каната» (юноши), игра «Резиночки» (девушки).

**Методическая цель урока:** методика использования ИКТ в процессе изложения нового материала и проверки знаний.

**Учебные задачи:** учить технике метания гранаты с 6—8 шагов разбега, совершенствовать метание малого мяча в подвижную цель.

**Развивающие задачи:** способствовать развитию физических качеств, развивать творческие компетенции при преобразовании знаний, развивать рефлексию через само и взаимооценку знаний и двигательных умений.

**Воспитательные задачи:** содействовать формированию здорового образа жизни, воспитывать сознательное отношение к занятиям, самостоятельность и ответственность друг за друга.

**Тип урока:** комплексный.

**Форма проведения:** практическое занятие.

**Межпредметные связи:** биология, музыкальное искусство, информатика и ИКТ.

**Материальное обеспечение:** гранаты, набивные мячи, теннисные мячи, флажки (3шт.), резинка, канат, презентация, выполненная в «Microsoft Power Point», ноутбук, мультимедийный проектор, тетради, ручки.

**Время проведения:** 45 минут.

**Место проведения:** спортивный зал, стадион.  
**Методы обучения:** словесные (диалог, объяснение), наглядные (показ упражнений, презентация), практические (выполнение упражнений), метод эмоционального стимулирования (похвала), метод демонстраций, метод предупреждения и исправления ошибок, метод целостно-расчлененного упражнения.

**Формы и методы организации познавательной деятельности:** фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, соревновательный, игровой.

Этапы урока	Содержание этапов	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><b>I. Организационно-подготовительный этап. 10 мин.</b></p> <p><b>Цель для обучающихся:</b> подготовиться к продуктивной работе на занятии.</p> <p><b>Цель для учителя:</b> способствовать созданию условий для эффективной работы обучающихся на занятии.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать положительный эмоциональный настрой.</li> <li>2. Обеспечить мотивацию и принятие обучающимися цели занятия.</li> <li>3. Подготовить организм обучающихся к предстоящей физической нагрузке.</li> <li>4. Развивать координацию движений.</li> </ol> <p>Методы организации работы обучающихся на начальном этапе занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>методы обучения:</i> словесные (диалог); наглядные (показ упражнений); практический (выполнение упражнений);</li> <li>- <i>методы организации деятельности обучающихся:</i> фронтальный.</li> </ul> <p>ОРУ. Цель: Увеличить эластичность мышц и подвижность суставов.</p>	<p><b>1.</b> Построение, приветствие. Определение цели и задач урока совместно с обучающимися. <b>Актуализация знаний. Учитель:</b> - Через несколько лет наши юноши станут защитниками Родины. Для того, чтобы каждый из них мог со спокойной совестью сказать о себе: «Я мужчина, я гражданин России, я мастер своего дела, я защитник Родины», необходимо обладать хорошей физической подготовкой. Сегодня мы будем решать «боевые задачи»: обучение технике метания гранаты. Развитию каких физических качеств способствует метание? (ответы обучающихся). Определите задачи урока для себя лично. Проверка пульса.</p> <p><b>2.</b> ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные и попеременные и движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, маховые движения, круговые движения). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны с различными движениями руками), скручивания с согнутыми руками.</p> <p><b>3.</b> Бег. Передвижение различными способами бега и прыжков в обход по залу в колонне по одному. Ученики по очереди возглавляют колонну, показывая способ передвижения на расстоянии 0,5 круга. Затем ученик, возглавляющий колонну, сменяется следующим. Ходьба.</p>	<p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Проверка внешнего вида обучающихся.</p> <p>Требовать от учащихся согласованности и четкости выполнения команд.</p> <p>Можно применять следующие способы передвижения: бег (обычный, семенящий, с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, спиной вперед); прыжки (на обеих ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, подскоками с ноги на ногу, прыжок через один шаг, приставными шагами). Использование музыкального сопровождения.</p>

Этапы урока	Содержание этапов	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><b>4. Игра с набивным мячом «Пятнадцать передач».</b> <b>Цель:</b> Развивать взрывную силу, силовую выносливость и координацию движений.</p>	<p><b>4. Игра с набивным мячом «Пятнадцать передач».</b> Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7 -- 8 м друг от друга. Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнеру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко. Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков. Подсчёт пульса. Сравнение с начальным значением.</p>	5 мин.	<p>Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг.</p> <p><b>Правила игры:</b> 1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками.</p>
<p><b>II. Основной этап. 30 мин.</b>  <b>Цель для обучающихся;</b>          продемонстрировать умение выполнять технику метания гранаты  <b>Цель для учителя:</b> пробудить у обучающихся желание активно приступить к изучению нового технического приёма, активизировать их в процессе совершенствования ранее изученного материала  <b>Задачи:</b>          1. Организовать работу и учить умению выполнять технику метания мяча.          2. Формировать умения выполнять подводящие упражнения самостоятельно, по заданию учителя.</p>	<p><b>1. Эстафета с набивным мячом.</b> Бег с мячом до поворотной стойки и обратно.  <b>2. Обучение технике метания гранаты</b> с 6 - 8 шагов разбега. Правила ТБ при метании гранаты. Рассказ, показ презентации «Легкая атлетика. «Обучение метанию гранаты». Ознакомление с последовательностью изучения техники метания гранаты (<b>Презентация. Слайд 2</b>).          Учитель: - Основные отличия в технике метания гранаты (по сравнению с техникой метания малого мяча) связаны с особенностями формы снаряда и способом его держания. Спортивную гранату лучше держать у конца рукоятки, чтобы увеличить длину рычага силы при метании (Слайд 3). Гранату захватывают четырьмя пальцами, а свободный мизинец сгибается, упираясь в основание рукоятки. Учащиеся выполняют держание гранаты разными способами. После просмотра <b>слайдов 12, 13</b> учащиеся выполняют имитацию метания.</p>	2 мин.  8 мин.	<p>При проведении занятий метать снаряды только в одну сторону. Без команды преподавателя за снарядами не ходить. Все упражнения (за исключением метания из сектора) выполняются групповым или фронтальным методом. Отличается граната от мяча и по массе (мяч — 150 г, граната для юношей — 700 г, для девушек — 500 г). Значит, снаряд массой 700 г необходимо разогнать так, чтобы он</p>

Этапы урока	Содержание этапов	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>3. Совершенствовать скоростно-силовые качества, координацию движений, отработку техники метания гранаты путём многократных повторений.</p> <p>4. Поддерживать интерес к освоению нового технического приёма, воспитывать трудолюбие.</p> <p><u>Основные положения нового учебного материала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание представления о технике метания гранаты;</li> <li>- выполнение приёма обучающимися;</li> <li>- выполнение приёма в различных вариантах.</li> </ul> <p><u>Формы и методы изложения и закрепления нового материала:</u></p> <p>-словесные (объяснение), наглядные (показ приёма), метод разучивания в целом.</p> <p><u>Формы и методы достижения поставленных целей:</u></p> <p>-практические</p> <p><u>Формы и методы организации деятельности обучающихся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фронтальная, поточный метод, групповой</li> </ul> <p><b>Игра «Метание в подвижную цель».</b> Основная цель – научиться метко метать мячик.</p>	<p>Упражнения во время показа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подержать гранату правильным хватом, прочувствовать её массу;</li> <li>- поза финального усилия; (<b>Презентация. Слайды 10, 11</b>); - имитация отведения гранаты назад на 3 шага в ходьбе; - имитация отведения гранаты назад на 3 шага в беге. Большое внимание здесь отводится технике разбега и скорости разбега. Техника разбега в метании мяча и гранаты одинакова. (<b>Презентация Слайды 4-9</b>).</li> </ul> <p>Существует два варианта отведения гранаты: а) прямо-назад (данный вариант изучали, метая мяч); б) вперёд-вниз-назад. Выход на стадион.</p> <p><b>2. Специальные упражнения для обучения технике метания гранаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза финального усилия с метанием гранаты с места;</li> <li>- отведение гранаты на четыре бросковых шага в ходьбе с последующим выполнением скрестного шага и финального усилия;</li> <li>- держание – разбег - поза - финального усилия (ФУ);</li> <li>- держание – разбег - поза ФУ - метание.</li> </ul> <p><b>3. Игра «Метание в подвижную цель».</b> Инвентарь – три флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч. Разметить треугольник длиной сторон 10-15 метров. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого мячик в руках начинает бежать первым. Как только он сделал 2-3 шага, начинает бежать игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника.</p>	<p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>полетел как можно дальше. Во время финального усилия при выпуске снаряда необходимо следить за тем, чтобы движение рукой выполнялось сверху над плечом, а не сбоку. Это позволит, во-первых, повысить точку вылета снаряда; во-вторых, предотвратить возможность получения травмы плечевого пояса. Определить, правильно выпущена граната или нет, можно по её вращательному движению (граната должна вращаться вертикально по отношению к земле). Обращать внимание на точность разбега и корректировку угла вылета снаряда.</p>

Этапы урока	Содержание этапов	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><b>Игра «Перетягивание каната» (юноши).</b> Цель: развитие силовых качеств.</p> <p><b>Игра «Резиночки» (девушки).</b> Цель: развитие скоростно-силовых и координационных качеств.</p>	<p>Игрок, у которого мячик, передает в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле третьей вершины треугольника. Если он пробежал несколько шагов, ему передают мячик. Бегают игроки по сторонам треугольника.</p> <p><b>4. Игра «Перетягивание каната» (юноши).</b></p> <p><b>Игра «Резиночки» (девушки).</b> Обыкновенную резинку длиной 2—3 м (связать концы) натягивают между ногами двух играющих (их называют «столбиками»), третий выполняет прыжки. Играют, как правило, втроём или четвером. Всего используют шесть высот — шесть уровней сложности: когда резинка натянута на столбики по щиколотку, по колено, по бедра, до талии, до груди, до шеи. Игрок, безошибочно выполнивший комбинацию на одной высоте, переходит к другой. В случае ошибки он меняется местами со «столбиком». При игре втроём играют каждый сам за себя, четвером — в составе команд (2 x 2). Прыгают, пока не ошибутся.</p>	5 мин.	<p>Игра проводится до тех пор, пока все игроки не возвратятся на свои производные места.</p> <p>Цель игры: как и при прыжках через скакалку надо выполнить определённую комбинацию прыжков. Игра начинается с самых простых прыжков и постепенно усложняется. Каждая комбинация прыжков отрабатывается при возможности на всех высотах. Количество прыжков определяется возрастом участниц (по количеству лет). Каждая фигура в комбинации носит своё название: «Карандаш», «Берёзка».</p>
Этапы урока	Содержание этапов	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><b>III. Заключительная часть. 5мин.</b> <b>Цель для обучающихся:</b> восстановить первоначальное состояние организма.</p>	<p><b>1. Упражнения на восстановление дыхания.</b> Руки в стороны, прогнуться, сблизить лопатки. Усиленно напрячь мышцы плечевого пояса и рук. Расслабляя мышцы,</p>	1 мин.	<p>Переход в спортзал. Во время перехода выполнить упражнения на</p>

<p><b>Задачи:</b> Совершенствовать упражнения правильного дыхания для восстановления организма.</p> <p><b>Цель для учителя:</b> оценить деятельность обучающихся по конечному результату.</p> <p><b>Задачи:</b> восстановить первоначальное состояние организма обучающихся.</p> <p><b>Методы организации:</b> фронтальный; словестный (диалог)</p> <p><b>Методы оценивания:</b> словестные</p> <p><b>Рефлексия:</b> <b>Цель для обучающихся:</b> осознать степень удовлетворенности от собственной деятельности на занятии, соотнести оценку учителя с собственным ощущением.</p> <p><b>Цель для учителя:</b> определить степень заинтересованности обучающихся предметом.</p> <p><b>Методы оценивания:</b> - оценка учителя степени старания обучающихся освоить новую технику выполнения двигательного действия.</p> <p><b>Методы стимулирования учебной активности обучающихся в ходе подведения итогов занятия:</b> похвала, настрой на дальнейшую работу.</p>	<p>свободно «уронить» руки (6-8 раз).</p> <p><b>2. Физкультурная викторина:</b> 1. Какие разновидности легкоатлетического бега вы знаете? (Гладкий, барьерный, с препятствиями, кроссовый, эстафетный бег). 2. Что такое кросс? (Бег по пересеченной местности). 3. Какой метательный снаряд спортсмены посылают дальше? а) Диск; б) копье; в) молот; г) ядро. 4. От чего не зависит дальность полета мяча в метании? а) от угла вылета; б) силы спортсмена; в) начальной скорости вылета; г) точки (высоты) вылета. 5. Какой вид спорта называется «королевой спорта»? а) плавание; б) лёгкая атлетика в) бокс; г) гимнастика. 6. Какой легкоатлетический снаряд спортсмены толкают? Ядро. <b>Презентация. Слайд 13.</b></p> <p><b>3. Домашнее задание:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Увеличить на 4 раза прежний результат. Подведение итогов.</p> <p><b>4. Рефлексия:</b> соотнесите собственную цель урока с полученным результатом (проведите самоконтроль). Выставить отметки, выделить наиболее активных обучающихся на уроке. Равняйся! Смирно! Урок окончен! До свидания! Спасибо за урок!</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>восстановление дыхания.</p>
---	---	---	--------------------------------

Директор школы

А.А. Екимов