

Технологическая карта урока по физической культуре

Раздел программы	Легкая атлетика
Тема	Совершенствование техники выполнения высокого старта
Класс	6 класс
Тип урока	Образовательно-познавательный
Цель урока	Осознать необходимость повышения уровня быстроты в беге на короткие дистанции. Формировать интерес и инициативу на занятиях с помощью легкоатлетических упражнений
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выявить и оценить эффективность положения обучающегося на старте в беге на спринтерской дистанции; 2. Способствовать развитию скоростных двигательных качеств, морально-волевых (дисциплинированности, целеустремленности) качеств, посредством легкоатлетических упражнений; 3. Повышение функциональных возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).
Основные термины	ОРУ (обще-развивающие упражнения), СБУ (спец беговые упражнения), И.п. (исходное положение), о.с. (основная стойка)
Межпредметные связи	ОБЖ, биология
Оборудование	Свисток, секундомер

Планируемые результаты

Предметные	<ol style="list-style-type: none"> 1) Закрепление техники спринтерского бега, понятия двигательных действий; 2) Преодоление трудностей при выполнении учебных заданий; 3) Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, и соблюдение техники безопасности во время занятий; 4) Укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.
Метапредметные	<ol style="list-style-type: none"> 1) Умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; 2) Умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов; 3) Проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию; 4) Умение организовывать учебное сотрудничество в группе. Владение культурой речи, ведение диалогов доброжелательной и открытой форме.
Личностные	<ol style="list-style-type: none"> 1) Овладение навыками высокого старта в беге на короткие дистанции; 2) Развитие самостоятельности, навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. 3) Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.

Технологическая карта урока

Основные этапы организации в учебной деятельности	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Задания для учащихся, выполнение которых приведет к достижению планируемых результатов	Планируемые результаты	
				Предметные	УУД
<p>Подготовительная часть.</p> <p>Построение учебных задач.</p> <p>Мотивация к учебной деятельности.</p> <p>Цель: эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала.</p>	<p>Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала.</p> <p>Наводящими вопросами вывести на цели, задачи урока.</p> <p>Мотивировать деятельность учащихся на предстоящий урок.</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.</p>	<p>Выполнить построение в шеренгу по одному.</p> <p>Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают.</p> <p>Формулируют тему урока.</p> <p>Отвечают для чего это нужно.</p>	<p>Построение, приветствие.</p> <p>1) Из каких положений можно начинать бег?</p> <p>2) Какой вид старта используется в беге на короткие дистанции в легкой атлетике?</p> <p>3) Влияет ли исходное положение спортсмена на старте на результативность прохождения спринтерской дистанции?</p> <p>4) Как вы думаете, какая у нас сегодня тема урока?</p> <p>Выделение и формулирование учебной цели.</p> <p>Знакомство с планом урока.</p> <p>Подготовка к изучаемому материалу.</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> -обычная -на носках, руки вверх на пятках, руки за спину не внешней, внутренней стороне стопы <p>задания на внимание по свистку учителя</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -медленный -змейкой 	<p>Уметь выполнять команды.</p> <p>Уметь рассуждать.</p>	<p>Умение проявлять внимательность и дисциплинированность.</p> <p>Осознание смысла предстоящей деятельности. Умение самостоятельно выделять и формулировать цель.</p> <p>Извлечение необходимой информации из рассказа учителя.</p> <p>Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия, умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.</p>

	<p>Осуществить контроль за проведением ОРУ.</p> <p>Обращать внимание на правильное выполнение упр. (положение рук, ног, обращать внимание на осанку) Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий.</p>	<p>Выполняют упр.</p>	<p>-с захлестыванием голени -с высоким подниманием бедра -с изменением направления по свистку Ходьба (восстановление дыхания с помощью физического упражнения: руки вверх в стороны - вдох, руки вниз – выдох) ОРУ на месте: - И.п. – о.с., правая рука вверх, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной; - И.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза); - И.п. – о.с., круговые движения прямыми руками вперед, то же назад, (по 4 раза), следить за амплитудой движений; - И.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола; - И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; пружинящие наклоны туловища к правой ноге, в середину, к левой ноге, И.п. (по 4 раза), ноги в</p>	<p>Уметь правильно выполнять СБУ.</p> <p>Установить роль разминки на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>Сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения. Формирование представления о дыхательных упражнениях как о средстве укрепления здоровья Умение технически правильно выполнять двигательные действия. Формирование способности отбирать физические упр. по их направленности и</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свою деятельность.</p>
--	--	-----------------------	--	---	--

			<p>коленях не сгибать, руками достать пола;</p> <p>-И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс; пружинистые выпады, прыжок, смена положения ног;</p> <p>- И.п. ст. руки вперед в стороны; выпад правой назад, мах вперед достать левую, то же другой ногой;</p> <p>- И.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги</p>	составлять из них индивидуальные комплексы	Умение контролировать и оценивать свои действия.
Основная часть. Переход к этапу	Организация диалога.	Вспоминают и формулируют	Отвечают на вопросы: 1)Какие дистанции в лёгкой		Умение получить информацию

<p>частных задач. Цель этапа: контроль за правильностью выполнения способа действия.</p>	<p>Перестроить учащихся на пары. Повторить технику высокого старта. Контроль за техникой выполнения высокого старта. Выявить и устранить типичные ошибки.</p> <p>Фиксирование результатов. Формулирует задания, организует деятельность учащихся, осуществляет индивидуальный контроль по выполнению заданий. Следит за техникой безопасности.</p>	<p>задачи урока. Строят высказывания - как легкая атлетика помогает развитию быстроты. Отвечают на вопрос. Активное участие в диалоге с учителем. Перестраиваются. Выполняют упражнения. Анализируют ошибки. Восстанавливают дыхание. Демонстрируют умение быть внимательным и сосредоточенным на учебном задании.</p> <p>Освобожденные ученики помогают учителю – выявлять победителей в игре.</p>	<p>атлетике бегут с высокого старта? 2)От чего зависит скорость бега? 3)Что такое стартовый разгон? 4)Что такое фальстарт? 5)Как совершенствовать технику высокого старта на короткие дистанции? Перестроение в две шеренги. Выполнение команд: «На старт!» «Внимание!» «Марш!» с пробеганием отрезков 10-15 м (3 повтора). Выполнение старта из различных исходных положений: 1) стойка согнувшись; 2) о.с. падение вперед; 3) упор присев; 4) упор лежа, правая согнута. Бег на дистанцию 30м с высокого старта на результат.</p> <p>Игра «Гонка с преследованием» Первые две пары встают - первые на стартовую линию, вторые на 2 метра сзади, чуть левее. По команде «На старт!»; «Внимание!» «Марш!» пары стартуют по своей дорожке на расстояние 30м. Вторые стараются осалить первых до финишной линии. Затем меняются местами. Проигравшие выполняют выпрыгивание с упора присев 10 раз.</p>	<p>Освоение техники высокого старта и формирование умения бежать с высокого старта. Безопасное поведение во время выполнения задания. Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях</p> <p>Соблюдение техники безопасности во время игры.</p>	<p>о технике высокого старта и применить знания на практике. Умение описывать технику выполнения высокого старта, проявление поддержки и уважения друг к другу во время выполнения упражнений. Развитие адекватного понимания информации устного сообщения, умение объективно оценивать результаты собственного и коллективного выполнения задания, умения контролировать свои эмоции. Умение сотрудничать в группе, совместно выполнять задания.</p>
--	--	---	--	--	---

<p>Заключительная часть. Рефлексия деятельности и подведение итогов.</p>	<p>Провести построение. Провести беседу. Отметить всех учеников. Указать, за что ставится такая оценка. Желательно указывать только положительные моменты.</p>	<p>Строятся. Отвечают на вопрос. Активно участвуют в диалоге с учителем. Делают выводы о влиянии бега на здоровье человека. Дети анализируют и объективно оценивают результаты собственной деятельности. Адекватно воспринимать оценку.</p>	<p>Построение Беседа 1) Почему необходимо развивать скоростно-силовые двигательные, морально-волевые качества (упорства, целеустремленности) качеств; 2) Что способствует укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма (дыхательных, сердечнососудистых)? Подведение итогов. Оценки. Д/З Кроссовая подготовка.</p>	<p>Проявление организованности и внимательности, способности участвовать в беседе, объективно оценивать результаты своей деятельности.</p>	<p>Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты. Овладение умением находить компромиссы. Формирование умения оценивать свою работу на уроке.</p>
--	--	---	--	--	--