ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
6 «б» класс

Раздел: легкая атлетика
Тема: Обучение технике стартового разгона в беге на короткие дистанции.
Развитие скоростно – силовых качеств.
Тип урока: урок с образовательно – тренировочной направленностью.
Цель: Повышение уровня подготовленности обучающихся при овладении техники стартового разгона метания мяча на дальность с разбега.
Задачи урока:
Образовательные задачи (предметные результаты)
1.Познакомить с техникой стартового разгона в беге на короткие дистанции и закрепить технику метания мяча на дальность.
2.Закрепить понятия двигательных действий.
3.Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.
Развивающие задачи (метапредметные результаты):
1.Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
2.Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).
3.Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).
4.Развивать умения выполнять простейшие связки на высоком качественном уровне (познавательные УУД).
Воспитательные задачи (личностные результаты):
1.Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).
2.Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).
3.Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).
Формы работы: фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная.
Инвентарь и оборудование: ноутбук, экран, проектор, гимнастические палки, эспандеры, набивные мячи, гантели, скакалки, гантели свисток.
Место проведения: спортивный зал
Проводящий: Якунина С.Н.

Планируемые результаты

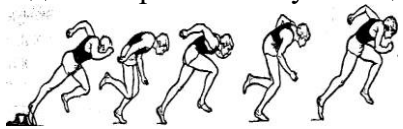
Личностные умения	Метапредметные умения	Предметные умения
▪ владение правилами поведения на уроке, правилами техники безопасности; ▪ поддерживать одноклассников, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самообладание.	▪ уметь определять и формулировать учебную задачу с помощью учителя; ▪ уметь работать в группе, находить общее решение; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	▪ уметь выполнять комплекс ОРУ упражнений; ▪ уметь отбирать упражнения с учетом предстоящей работы на уроке; ▪ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой; ▪ закрепление двигательного опыта; ▪ обобщение теоретического освоенного материала; приобретение опыта контролирующего помощника

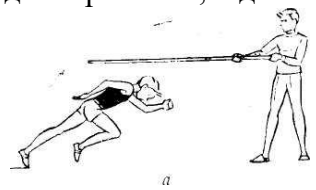
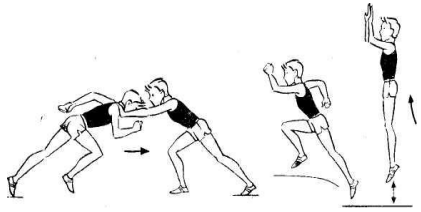
№	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания	Универсальные учебные действия
Подготовительная часть – 15 минут				
1	Построение. *Класс, равняйсь. Смирно!* Приветствие класса. *Здравствуйте ребята. Сегодняшний урок мы начнем необычно.* *Сегодня, мы приступаем к изучению бега на короткие дистанции, вы уже знаете, что такое гладкий бег, производящийся с равномерной скоростью.* Давайте попробуем ответить на вопрос, - *нужно ли человеку уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью и зачем?* Давайте сейчас посмотрим ролик, и после просмотра вы постараетесь мне сказать: *- какая тема сегодняшнего занятия?* Идет просмотр ролика. *Ответы детей.* Формулировка из ответов темы урока –	30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек.	Обратить внимание на спортивную форму, соблюдение дисциплины. Внимательно выслушать ответы детей. Комментарий: в отличие от гладкого бега, бег на короткие дистанции (от 30-400 м) осуществляется с максимальной скоростью. Просто так пробежать дистанцию на высокий результат невозможно, необходимо успешно владеть техникой бега на короткие	Умение формулировать цель урока, ставить задачи

	вывод темы на экран (слайд 1) Вы хорошо справились с первой частью нашего задания. *Но это еще не все, сейчас мы с вами поговорим о таком понятии как стартовый разгон, как вы думаете, что это? Молодцы, вы правы, стартовый разгон - это достижение спортсменом максимальной скорости бега.* *Подумайте и скажите, какую цель и задачи мы можем поставить на нашем уроке?* Ответы детей. Формулировка из ответов темы урока – вывод темы на экран (слайд 2) *Сегодня, мы с вами знакомимся с техникой спринтерского бега. Вы должны научиться стартовому разгону, бегу по дистанции и финишированию, с помощью выполнения практических заданий. А чтобы на уроке у нас все получалось отлично, давайте улыбнемся друг другу и пожелаем удачи!*	30 сек.	дистанции. Подведение итога: Цель – изучить технику стартового разгона в беге на короткие дистанции Задачи: 1.Изучить фазы бега на короткие дистанции 2. Отработать навык двигательного действия - стартового разгона в беге на короткие дистанции 3. Закрепить навык связки низкого старта и стартового разгона 4. Способствовать развитию скоростно – силовых качеств.	Умение мыслить, выделять главное, формулировать полный ответ.
2	Очень важный момент на уроке – соблюдение техники безопасности.	30 сек. **Общее; 5 мин.**	Соблюдать при выполнении упражнений необходимую дистанцию. Внимательно слушать указания учителя.	Владеть правилами поведения на уроке, правилами техники безопасности

3	Измерение пульса. *В течение урока мы с вами будем не только работать. Но и отслеживать работу своего организма. А именно проверять частоту сердечных сокращений (ЧСС), чтобы обеспечить полноценную эффективную нагрузку и избежать перезагрузки.* *Измерим первоначальный показатель ЧСС в покое.* *Напоминаю, как это делается. На шею или на запястье руки накладываем 4 пальца. Нащупываем пульс. Все нашли? За 10 секунд измеряем пульс. Затем умножаем на 6.*	1 мин.	Правильно выполнять измерение пульса. После измерения дети идут, берут полоски, соответствующие показателям их пульсовой характеристики, наклеивают сверху вниз на руку. Желтый цвет – 60-80 – состояние покоя Зеленый цвет – 81-140 – средняя нагрузка Оранжевый цвет – 141-180 – интенсивная нагрузка Розовый цвет –180 и выше - перенагрузка	Приобретение опыта самостоятельного контроля за своей персональной нагрузкой в течение всего урока, приобретение умения варьировать количественной составляющей нагрузки в соответствии с пульсовой кривой.
	Ходьба в колонне по одному: - На носках, правая рука за голову, левая за спину - На пятках, левая рука за голову, правая за спину	1 мин.	Обратить внимание на положение головы, плеч, спины. Локти развернуты.	Уметь контролировать правильное положение тела, осанку
	Бег с заданиями в колонне по одному - по кругу - змейкой -по диагонали - приставными шагами правым и левым боком СБУ (специально – беговые упражнения) ▪ с высоким подниманием бедра; ▪ с захлёстыванием голени; ▪ семенящий; ▪ прыжками «с ноги на ногу»; ▪ прыжки подскоками.	1, 5 мин. 2 мин.	Следить за дыханием, правильной осанкой при беге, соблюдать интервал Бедро поднимаем высоко Носок оттянуть Ноги в коленных суставах не сгибать Выпрыгивать высоко Пружинить плавно	Уметь правильно выполнять специально – беговые упражнения
6	Перестроение в колонну по два в движении для проведения ОРУ	30 сек.	Следить за строевым шагом, за техникой перестроения	Владеть навыками перестроения
7	ОРУ комплекс с набивными мячами (1	6 мин.		Уметь выполнять комплекс ОРУ

	кг) ▪ и.п. - о. с 1 – руки к груди 2 – вверх. На носки 3 – к груди 4 – и.п. ▪ о. с. – руки с мячом вверху 1 – сгибание рук за головой (трицепс) 2 – и. п. 3-4 – тоже ▪ о. с. – руки с мячом впереди 1 – поворот влево 2 – вправо 3-4 – тоже ▪ о. с. – руки за головой с мячом 1 – наклон вперед 2 – и.п. 3-4 – тоже ▪ о. с. – руки внизу с мячом 1 - круговые вращения вправо 2 - влево 3-4 тоже ▪ о. с., мяч за головой ▪ 1 – выпал вперед ▪ 2 – о. с. ▪ 3-4 тоже левой ▪ о. с. 1– приседание, руки вперед с мячом 2 – и.п. 3-4 – тоже ▪ о. с. 1 – прыжок ноги врозь, руки с мячом вниз 2 – ноги вместе – руки с мячом вверх	**Общее – 12 мин.**	Следить за правильной осанкой. Выше на носки. Опускать руки полностью, движение от локтя Больше амплитуду, ноги на месте Ниже наклон Больше амплитуду Спина прямая, выпады глубже Глубже приседания, пятки не отрывать Активно выполнят прыжок	упражнений без предметов и с предметами.

Основная часть 25 минут				
1	**Специальная подготовка легкоатлета.** Объяснение. Разделение класса на 5 подгрупп по 4 человека. Круговая тренировка. **1 группа** работа с экспандерами (вверх – вниз) **2 группа** – работа с палками (лежа поднимание туловища и наклон) - на пресс **3 группа** – работа с набивными мячами (передача прямыми руками по кругу в одном и другом направлении) – скоростно – силовая подготовка **4 группа** – работа со скакалкой (прыжки) — на ноги **5 группа** – гантели – выпады вперед поочередно, руки в стороны **Измерение пульса**	1 мин. 5 по 30 сек. Переходы и отдых – по15 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 1 мин. **Общее: 5 мин.**	Переход выполнять против часовой стрелки. Передвижение – по сигналу. Больше амплитуду движений. Наклон выполнять ниже, опускаться полностью в положение лежа. Мяч передавать прямыми руками, поворачивается только корпус. Темповые прыжки. Выпад глубже. Руки поднимать до угла 90 градусов	**Коммуникативные компетенции:** *уметь владеть* способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
2	1. Стартовый разгон – это участок дистанции (15-20 беговых шагов, на котором происходит увеличение скорости до максимальной. С первых шагов спортсмен должен бежать с максимально возможной частотой шагов. Длина шагов в стартовом разгоне увеличивается. 2. По мере увеличения скорости происходит выпрямление туловища.  Ролик (выполнения бега на короткие	3 мин. .	Показ техники выполнения бега на короткие дистанции из положения низкого старта со стартовых колодок Акцент на работу рук и ног. Ошибки, которые часто бывают при выполнении: 1. Резко поднята голова и выпрямлено туловище на первых шагах стартового разгона 2. Туловище чрезмерно наклонено вперед. Падающий бег. 3. Туловище отклонено назад.	**Регулятивные:** принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.

	дистанции с низкого старта). 3. Мы с вами познакомились с техникой выполнения стартового разгона в теории, а теперь давайте перейдем к практике. Чтобы понять, как технически правильно выполняется это упражнение, мы с выполним несколько подводящих упражнений: ▪ <u>Упражнение 1.</u> Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из  веревочки (резиновой ленты) в 1,5-2 м от линии старта. ▪ <u>Упражнение 2.</u> Выбегание с низкого старта «в упряжке» с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего длинной резиновой лентой (веревкой), наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего.  ▪ <u>Упражнение 3.</u> Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера. Партнер, стоя лицом к стартующему в наклоне, одна нога впереди, упирается прямыми руками в	1 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин	Во время бега руки напряжены. Быстрое выполнение первого шага; голень двигается почти параллельно по грунту стопой вперед, а не вверх; нога касается грунта передней частью стопы движениями вниз-назад. Находится в согнутом положении. Уметь правильно выполнить выбегание Уметь правильно выполнить выбегание с сопротивлением Уметь правильно выполнить выбегание с сопротивлением партнера	**Коммуникативные:** умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.

	его плечи. С выбеганием бегуна со старта партнер продолжает оказывать умеренное сопротивление, отбегая спиной назад ▪ Упражнение 4. Бег с низкого старта по отметкам с сохранением оптимального наклона туловища. Первая отметка — примерно на расстоянии 3—3,5 стопы от передней колодки, каждая последующая на 0,5 стопы дальше. ▪ Упражнение 5. Бег с низкого старта через расставленные на первых пяти-шести шагах набивные мячи (диаметром 15—20 см) с учетом возрастания длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставится. *На следующих уроках, мы продолжим изучать стартовый разгон, а сейчас дежурные, уберите пожалуйста инвентарь.* **Пульсовой замер № 3.**	3 мин 3 мин **1 мин.** **Общее время: 20 мин.**	Уметь правильно сохранить наклон туловища Уметь правильно выполнить низкий старт и сохранить наклон туловища при прохождении через мячи	
Заключительная часть 5 минут				
1 2	Опрос ▪ разделение класса на 4 подгруппы (раздаю карточки с вопросами для контрольного опроса по изученной теме) ▪ Учащиеся за 1 минуту отвечают в группах на 4 вопроса. Задается вопрос по очереди всем 4 группам.	30 сек. 1 мин.	Вопросы: 1. Какие существуют фазы бега на короткие дистанции? (Ответ: Старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование) 2. На каких дистанциях соревнуются спринтеры? (Ответ: в школьной программе в беге на 30, 60,100. На стадионе во время соревнований на классических дистанциях (100, 200 м 400 м), а в	Планируемые предметные результаты: Развивать умение выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний

	Пульсовой замер № 4. Построение. Подведение итогов урока. Оценивание работы учащихся	1 мин. 30 сек.	закрытых помещениях в легкоатлетическом манеже на 60, 200 м и 400 м. Нестандартная дистанция 300 метров. 3. Какой границы не должен превышать пульс при занятиях физической культурой? (Ответ - ударов в минуту) 4. Какой олимпийский рекорд в беге на 100 и 200 м сегодняшний день существует? Кто его установил? Похвалить учащихся, отметить успехи.	
3	Домашнее задание: В опросы: ▪ Проанализируйте виды старта в беге на короткие дистанции и скажите, какой вид старта более эффективный? ▪ Если у вас результат с высокого старта получился более высокий, то почему в большом спорте используется низкий старт? Почему он считается более эффективным? Творческое задание. Ответ на вопрос: почему в большом спорте используется низкий старт? Почему он считается более эффективным? ▪ Следующий элемент Д.З. – бег (3-5минут) с ускорениями 20- 40м, для развития ваших скоростных качеств, которые необходимы каждому человеку, как мы выяснили сегодня. ▪ *Класс «Равняйсь!», «Смирно!», спасибо за работу на уроке, до свидания*! ▪ Организованный выход из зала.	2 мин.	Информацию можно сделать в форме небольшого доклада или выполнить презентацию.	

Приложение 1

Индивидуальная работа на уроке с учащимся с ОВЗ

(учащийся с нарушением опорно-двигательного аппарата)

1. Весь урок с данным ребёнком необходимо проводить с постоянным его сопровождением учителем или учащимися класса (по просьбе учителя).
2. Учитывая особенности ребёнка, необходимо чаще обращать внимание на данного учащегося, называя его имя, чаще подходить к нему заостряя внимание на выполнении упражнений, дополнительно проговаривать методические указания.
3. Во время группового метода работы на уроке, сам учитель или назначается ответственный, хорошо подготовленный ученик, который следит за учащимся с ОВЗ, помогая ему, обязательно дозируя нагрузку, (количество повторений), указывая на ошибки, и оказывает помощь в их исправлении.
4. При работе с данными учащимися очень важна роль похвалы, выделения данного учащегося с хорошей стороны.
5. У школьников с данными отклонениями наблюдается недостаточное физическое развитие, утомляемость, перенапряжение, поэтому необходимо давать возможность дополнительно отдохнуть, переключив внимание на другую деятельность. Например, ответить на простейший тест (Приложение 2), или убрать на место спортивный инвентарь, оказание помощи в судействе, после которого учащийся присоединяется к классу и продолжает выполнять упражнения, задания учителя вместе с ребятами)
6. Во всем остальном данный учащийся работает вместе с остальными учениками его класса, выполняет абсолютно идентичные упражнения.
7. Критериями оценивания данного ученика являются: старание, желание заниматься, его личная положительная динамика умения выполнять двигательное действие, развитие морально-волевых и физических качеств, укрепление и сохранение здоровья, а также разработка индивидуального образовательного маршрута.