

**Технологическая карта открытого урока для обучающихся 6 б класса
ГБОУ СОШ №1 г.о. Чапаевск учителя физической культуры Третьякова А.А.**

Тема урока: Развитие быстроты на уроке лёгкой атлетике.

Цель урока: Способствовать развитию скоростно-силовых, морально-волевых качеств средствами бега на короткие дистанции.

Задачи урока:

1. *Воспитательная:* Формировать познавательный интерес к предмету.
2. *Развивающая:* Способствовать развитию скоростно-силовых двигательных качеств, морально-волевых (целеустремленности, упорства).
3. *Образовательная:* Совершенствовать технику высокого и низкого старта на короткие дистанции.

Тип урока: Образовательно-тренировочный.

Инвентарь: Секундомер, беговая дорожка, наглядный материал.

Проблемная ситуация: 1. Сравнить эффективность низкого и высокого старта на короткие дистанции.

2. На каких дистанциях используется низкий и высокий старт? Почему?

Структура урока:

1. *Вводная часть:*

- организация подготовки обучающихся к уроку;
- постановка цели урока и обеспечение её восприятия обучающимися;
- психофизиологическая подготовка обучающихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся.

2. *Основная часть:*

- развитие двигательных качеств;
- воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности;
- контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся;
- коррекция учебно-воспитательных воздействий.

3. *Заключительная часть:*

- снижение физической нагрузки обучающихся;
- подведение итогов урока;
- задание на дом;
- организованное завершение урока.

Планируемые результаты:

Личностные:

- ✓ Овладение навыками бега на короткие дистанции;
- ✓ Умение проявлять физические способности (быстроту, ловкость, выносливость).

Метапредметные:

- ✓ Проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию;
- ✓ Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, умение логически грамотно излагать собственную точку зрения.

Предметные:

- ✓ Преодолевать трудности при выполнении учебных заданий;
- ✓ Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивной одеждой.

Организационные формы работы: индивидуальная, групповая (в парах), фронтальная, поточная, интервально-повторная, игровая, соревновательная.

Место проведения: Спортивный зал.

Дата проведения:

Ресурсы: - Физическая культура 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций / М.Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. 3-е издание –М.: Просвещение, 2014.-239с.;

- Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей образоват. Учреждений/ М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского.- М. : Просвещение, 2013- 142с.

Ход урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты деятельности
Подготовительная часть 12мин.	<p>1. Начало урока. Учитель стоит перед классом.</p> <p>Здравствуйтесь, ребята! Сегодня на уроке мы с вами вспомним, то что уже проходили на предыдущих уроках. Ребята скажите, пожалуйста, какие вы знаете виды бега и с какого они старта выполняются. Молодцы ребята! А к какому виду спорта они относятся? Скорость бега от чего зависит? Значит нам с вами на уроке посредством легкоатлетических упражнений надо развивать скоростно-силовые качества, укреплять здоровье и повышать функциональные возможности организма. Хорошо, а теперь попробуем вместе с вами</p>	<p>Дежурный строит класс в одну шеренгу. Командует: класс «Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь! Строевым шагом подходит к учителю и сдаёт рапорт: « 5 Б класс в кол-ве 17 человек для проведения урока физкультуры построен, дежурный Иванов Саша». Отсутствующих нет. Становится в шеренгу. Приветствие учителя. Обучающиеся участвуют в диалоге. Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают и высказывают своё мнение.</p> <p>Обучающиеся с помощью учителя формулируют тему урока.</p> <p>Ребята ещё раз проговаривают правила по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике при изучении беговых видов.</p> <p>Разминку. Выполняют команды.</p> <p>Ученики выполняют упражнение</p>	<p>Умеют проявлять внимательность и дисциплинированность. Умеют вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем. Принимают решения и осуществлять выбор в учебной и познавательной деятельности. Проявляют интерес к учебному материалу.</p> <p>Соблюдают правила безопасного поведения на занятиях физической культуры, используют знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умеют реагировать на звуковые команды. Сохраняют правильную осанку при разнообразных формах движения. Умеют технически правильно выполнять двигательные действия.</p>

	<p>сформулировать тему сегодняшнего урока. Самое главное, что во время урока надо соблюдать? Правильно, технику безопасности.</p> <p>Чтобы подготовить организм к выполнению основной части урока, что нам с вами надо выполнить? Правильно.</p> <p>2. Класс, на право! За направляющим медленно бегом – марш! Интервал два шага.</p> <p>Шагом марш! Выполняем упражнения на восстановление дыхания. Ребята, как правильно надо дышать во время выполнения упражнения?</p> <p>А что, вдыхаем и что выдыхаем? А для чего это надо?</p> <p>Молодцы!</p> <p>3. Выполним разновидности ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - руки вверх, ладошки во внутрь, на мысках- марш! - руки за голову, локти в стороны, на пяточках –марш! - руки на пояс, на внешнем своде стопы – марш! - руки на пояс, на внутреннем своде стопы – марш! <p>Для чего выполняем эти упражнения?</p> <p>4. СБУ в чередовании с ходьбой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с высоким подниманием бедра; 	<p>изученное ранее.</p> <p>Ученики отвечают на вопросы.</p> <p>Обучающиеся по очереди выходят и показывают упражнения в последовательности сверху вниз.(Д/З). Выполняют упражнение.</p>	<p>Умеют корректировать действия после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.</p> <p>Формируют способности отбирать физические упражнения по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексы</p> <p>Умеют контролировать и оценивать свои действия.</p> <p>Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.</p> <p>Умеют технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Формируют способности отбирать физические упражнения по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексы.</p>
--	--	--	---

Основная часть
25 мин.

- бег с захлестыванием голени;
- бег прыжками;
- ускорение;
- бег трусцой (на расслабление).
В колонну по четыре, интервал два шага, через центр за направляющим – «Марш!» . Направляющий на месте. Класс стой. На право!
5.ОРУ (Осуществлять контроль за проведением ОРУ. Обращать внимание на правильное выполнение упражнений(положение рук, ног, осанки)
• И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.
1 – наклон головы вперед;
2 – назад;
3 – вправо;
4 – влево.
• И.П. – ноги на ширине плеч, правая вверх, левая вниз.
1-2 – рывки правой;
3-4 – левой.
• И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.
1-4 круговые вращения туловища вправо;
5-8 – влево.
И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.
1-3 – наклон вперед, руками касаясь пола;
4 – И.П.
И.П. – ноги вместе, руки на пояс.
1-5 – прыжки на правой ноге;

Отвечают на вопрос.

Вспоминают тему урока и задачи.

Обучающиеся вспоминают и показывают подводящие упражнения для выполнения высокого и низкого старта.

Анализируют и вносят корректировки если надо, в правильность выполнения упражнения по технике.

Ученики отвечают на вопросы.

Выполняют бег 30 метров с высокого и низкого старта с учётом времени. Между забегами выполняют дыхательные упражнения.

Обучающиеся принимают участие в диалоге.

Участвуют в играх.

Умеют выполнять правильно двигательные действия.

Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.

Умеют участвовать в диалоге, коллективно обсуждать поставленную задачу.

Умеют интегрироваться в группу, строить взаимодействие, прогнозировать результат.

Умеют воздействовать на организм в целях восстановления основных функциональных

<p style="text-align: center;">Заключительная часть 8 мин.</p>	<p>6-10 – на левой; 11-15 – на двух. На месте шагом – «Марш!» Класс стой раз, два. За направляющим в одну колонну шагом – «Марш». Класс стой раз, два. Молодцы ребята. С подготовительной частей урока как вы думаете, мы справились? (Создать эмоциональный настрой к выполнению основной части урока). Все чувствуют себя хорошо? Молодцы!. Надеюсь вы не забыли нашу тему урока, тогда перейдём к основной части урока. <u>I.Повторение техники высокого и низкого старта со стартовым ускорением .</u> Выполним подводящие упражнения для выполнения высокого старта. Молодцы. Ребята, станьте в пары, и проверти друг у друга правильность выполнения техники высокого старта. Теперь вспомним и выполним подводящие упражнения техники низкого старта. <u>II. Бег на дистанцию 30 м с высокого старта на результат.</u> Пожалуйста, ребята разберитесь по парам и вам предстоит выполнить двигательное упражнение с учётом времени и правильной техники выполнения высокого и низкого старта ,</p>	<p>Выполняют упражнения, участвуют в игре на внимание.</p> <p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Рисуют смайликов.</p> <p>Счастливо оставаться.</p>	<p>систем.</p> <p>Умеют оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки, корректировать дальнейшую деятельность.</p>
--	---	--	--

которое вы знаете что оно развивает? Правильно! (Фиксируется результат, проверяется техника выполнения)

III. Бег на дистанцию 30 м с низкого старта на результат.

Фиксируется результат, проверяется техника выполнения.

IV. Сопоставление результатов и ответов на поставленный проблемный вопрос. Ребята, а теперь давайте постараемся вместе ответить на проблемный вопрос, который был озвучен в начале урока.

V. Подвижная игра « Вызов номеров»

VI. Эстафета двух команд с разной техникой бега.

VII. Подвижная игра «Пустое место».

Организует игру.

1. Упражнения на восстановление дыхания.

- Бег трусцой.
- Ходьба обычная с выполнением дыхательных упражнений.
- Игра « Достань нос».

2. Рефлексия.
Ребята, назовите

самый интересный момент урока. А самый сложный момент урока.

Что вы считаете сложным элементом в беге на дистанцию 30 м с низкого старта?

Я вам каждому раздам листок и карандаш, а помогут мне освобождённые. В виде смайлика изобразите с каким настроением вы ушли с моего урока.

3. Подведение итогов.

3.1 Вопросы:

а) Проанализируйте виды старта и скажите, какой вид старта более эффективный?

б) Если у вас результат с высокого старта получился более высокий, то почему в большом спорте используется низкий старт? Почему он считается более эффективным?

(творческий вопрос для домашнего задания).

3.2 Домашнее задание.

Творческое задание.
Ответ на вопрос: почему в большом

спорте используется
низкий старт? Почему
он считается более
эффективным?

На этом наш урок
закончен. До
свидание.