**Технологическая карта открытого урока для обучающихся 6 «А» класса по легкой атлетике**

**МБОУ «Хиславичская СШ» учителя физической культуры Дольниковой А.Ф.**

**Тема урока:** Совершенствовать технику высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции.

**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:** Стадион.

**Дата проведения:12.05.2017г.**

**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.****Основная часть** **25 мин.****Заключительная** **часть 8 мин.** | 1. Начало урока. Учитель стоит перед классом. Здравствуйте, 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 сформулировать тему сегодняшнего урока. Самое главное, что во время урока надо соблюдать? Правильно, технику безопасности.Чтобы подготовить организм к выполнению основной части урока, что нам с вами надо выполнить? Правильно.1. Класс, на право! За направляющим медленно бегом –марш! Интервал два шага.

Шагом марш! Выполняем упражнения на восстановление дыхания.Ребята, как правильно надо дышать во время выполнения упражнение?А что, вдыхаем и что выдыхаем? А для чего это надо?Молодцы!3. Выполним разновидности ходьбы:- 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!Для чего выполняем эти упражнения?4. СБУ в чередовании с ходьбой:- бег с высоким подниманием бедра;- бег с захлёстыванием голени;- бег прыжками;- ускорение;- бег трусцой ( на расслабление).В колонну по четыре , интервал два шага, через центр за направляющем – « 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 вперёд;2 – назад;3 – вправо;4 – влево.* И.П. – ноги на ширине плеч, правая вверху, левая внизу.

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 вперёд, руками касаясь пола;4 – И.П.И.П. – ноги вместе, руки на пояс.1-5 – прыжки на правой ноге;6-10 – на левой;11-15 – на двух.На месте шагом – «Марш!»Класс стой раз, два. За направляющим в одну колону 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.I.Повторение техники высокого и низкого старта со стартовым ускорением .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.II. Бег на дистанцию 30 м с высокого старта на результат.Пожалуйста, ребята разберитесь по парам и вам предстоит выполнить двигательное упражнение с учётом времени и правильной техники выполнения высокого и низкого старта , 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».
1. 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.1. 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. |  Дежурный строит класс в одну шеренгу. Командует: класс «Равняйсь! 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.Обучающиеся с помощью учителя формулируют тему урока. Ребята ещё раз проговаривают правила по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике при изучении беговых видов.Разминку.Выполняют команды.Ученики выполняют упражнение изученное ранее.Ученики отвечают на вопросы.Обучающиеся по очереди выходят и показывают упражнения в последовательности сверху вниз.( Д/З). Выполняют упражнение.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.Выполняют упражнения, участвуют в игре на внимание.Отвечают на вопросы.Рисуют смайликов.Счастливо оставаться. | Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.Уметь вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем. Принимать решения и осуществлять выбор в учебной и познавательной деятельности.Проявлять интерес к учебному материалу.Соблюдают правила безопасного поведения на занятиях физической культуры, используют знания и умения в практической деятельности.Умеют реагировать на звуковые команды.Сохраняют правильную осанку при разнообразных формах движения. Умеют технически правильно выполнять двигательные действия. Умеют корректировать действия после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.Формируют способности отбирать физические упражнения по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексыУмеют контролировать и оценивать свои действия.Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.Умеют технически правильно выполнять двигательные действия.Формируют способности отбирать физические упражнения по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексы.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 систем.Умеют оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки, корректировать дальнейшую деятельность. |