|  |
| --- |
| Предмет: Физическая культура.  |
| ФИО | Михайлова Лариса Ивановн |
| Место работы | ГБОУ СОШ с. Бобровка |
| Должность | учитель |
| Дата проведения | 10.11.2023г. |
| Технологическая карта урока |
| Раздел программы | Легкая атлетика |
| Класс | 6  |
| Тема урока | Техника низкого старта, стартовый разгон. |
| Тип урока | Комбинированный урок |
| Цель урока | Формирование знаний и умений техники бега с низкого старта. |
| Задачи урока | Образовательные: научить технике выполнения низкого старта; способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств при стартовом разгоне; содействовать формированию знаний о технике бега с низкого старта.Развивающие: способствовать развитию вниманию и быстроты реакции на сигнал, развитие координационных способностей.Воспитательные: содействовать воспитанию морально-волевых качеств учащихся.Оздоровительные: оздоровление и укрепление организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой. |
| Ключевые термины и понятия | Низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, быстрота, внимание, развитие координационных способностей, воспитание волевых качеств. |
| Оборудование | Стартовый флажок, свисток, 4 конуса, стартовые колодки. |
| Используемые образовательные ресурсы и онлайн сервисы |  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/>  |
| Методы и механизмы оценки результативности | Система оценки предметных результатов с учётом уровневого подхода, принятого ФГОС, предполагает выделение базового уровня достижений как точки отсчёта при построении всей системы оценки и организации индивидуальной работы с обучающимися. Реальные достижения обучающихся могут соответствовать базовому уровню, а могут отличаться от него как в сторону превышения, так и в сторону не достижения. Итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний. Оценка достижения этих предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения контрольных (итоговых) упражнений (тестов). |
| Образовательные результаты |
| Предметные | метапредметные | личностные |
| Познавательные УУД | Регулятивные УУД | Коммуникативные УУД |
| Научиться и закрепить умения и навыки в выполнении специальных упражнений и спец. беговых упражнений | Осмысление и анализ выполняемых заданий и упражнений, своих действий и действий одноклассников. | Уметь оценивать правильность выполнения своих действий. | Обучение в сотрудничестве с учителем и учащимися. Умение работать в команде. | Усвоить правила безопасного коллективного выполнения упражнений.Самостоятельно определять цель данного этапа урока, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебной задачи.Определять способы действия в рамках предложенных условий и требований. Уметь работать самостоятельно, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. |
| Организация деятельности |
| этапы урока | Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения(содержание урока) | Деятельность учителя | Деятельность ученика  | Ожидаемые результаты |
| 1.Организационныймомент.Мотивировать учащихся к учебной деятельности.Определить содержательные рамки урока. | Построение, приветствие, рапорт дежурного повторении технику безопасности на занятиях по легкой атлетике.Выполнение строевых упражнений. | Построение учащихся, объявление темы урока, вызвать интерес обучающихся к уроку. Подача команд для выполнения строевых и организующих упражнений. | Учащиеся строятся в одну шеренгу, выполняют организующие приёмы и упражнения в строю | Готовность класса к уроку.  |
| 2. Этап актуализации знаний | Проверка домашнего задания. Общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения, прыжки, подскоки, бег с изменением направления, ускорения. | Учитель демонстрирует упражнения, выполнение под счет 1-4, команды четкие и громкие. | Ученики под счет учителя выполняют ОРУ, спец. беговые упражнения, следят за сигналами учителя в беговых упражнениях и четко выполняют команды, соблюдают дистанцию в строю, придерживаются правилам техники безопасности. | Разминка перед началом основной части урока. Готовность организма ученика к более высокой нагрузки. |
| Этап целеполагания | Постановка цели урока: обучение низкого старта и стартового разгона. Низкий старт – наиболее распространенный способ начала спринтерского бега, так как позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для обеспечения удобства и прочности опоры ног используются стартовые колодки или стартовые станки. На короткие дистанции подаётся три команды: « На старт! Внимание! Марш!» По команде: «**На старт!»** учащийся перешагивает через стартовую линию и встает так, чтобы колодки оказались позади него. Далее ученик приседает, ставит руки на грунт, упирается стопой сильнейшей ноги в опорную площадку задней колодки. Затем он опускается на ко лено ноги, упирающейся в заднюю колодку, подтягивает руки за стартовую линию и ставит их вплотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы были повернуты внутрь, а остальные – наружу (можно опираться на кисти с согнутыми пальцами). Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи – слегка падать вперед. Спину следует округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вперед на расстояние 0,5–1 м от стартовой линии.По команде: **«Внимание!»** ученик отрывает колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подаеттуловище вперед вверх. Тяжесть тела перемещается на руки и впередистоящую ногу.Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно.Затем надо прекратить всякие движения, ожидая свистка или команды: **«Марш!».**После свистка или команды: «Марш!» ученик отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок. Первой от колодки отрывается сзади стоящая нога, которая выносится вперед и слегка внутрь бедром.Чтобы сократить время и путь прохождения стопы от колодки до места ее постановки на грунт, первый шаг должен быть стелющимся, т.е. проносить стопу нужно возможно ближе к земле.- стартовый разгон.1.Старты из различных исходных положений: И.п.- стоя согнувшись; И.п.- стоя спиной вперед; И.п. сидя, руки впереди.                        2.Стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади.3. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!»4. Бег с низкого старта  (без сигнала).  5. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» учащимся с упора6. Бег с низкого старта с колодок без сигнала.7. Бег с низкого старта с колодок по сигналу учителя.8. Выбегание с низкого старта под «воротами».9. Выбегание с низкого старта с сопротивлением партнера.10.Бег с низкого старта 10-15 м с сохранением оптимального наклона туловища.  | Учитель объясняет технику выполнения низкого старта и стартового разгона. Демонстрирует выполнение низкого старта и стартового разгона. Четко подаёт команды. | Ученик перед собой ставит цель правильного выполнения упражнений. Строго выполняет рекомендации учителя. Дисциплинированно выполняет задания.Обратить внимание на своевременный старт.Обратить внимание на правильность принятия стартовых положений и четкое выполнение команд.  Выполнить бег с низкого старта без стартового сигнала. Обратить внимание на правильность формы и ритма движения. Положение по команде «Внимание!» сохранить неподвижно 2-3с.Выполнять команду «Марш!» (упором является стопа партнера) | Основная задача при этом – как можно быстрее бежать со старта, что достигается увеличением длины и частоты шагов. Заканчиваем финишированием и пробеганием вперед.    Научиться своевременному старту.Освоение техники быстрого старта. |
| Этап решения поставленной проблемы |
| Этап коррекции | Контроль за выполнением изученных упражнений, исправление ошибок, пробегание коротких дистанций 30м, 60 м с низкого старта, стартовый разгон | Контролирует выполнение упражнений, исправляет ошибки. | Закрепляет пройденный материал, работа в паре. Помогает исправлять ошибки партнёра. | Ускорение, одно из главных навыков стартового разгона. Освоение координационных способностей. |
| Этап закрепления |
| Этап систематизации знаний | **Игра «Воробьи и вороны»**В игре участвуют две команды: "Воробьи" и "Вороны".Участники двух команд встают спиной друг к другу, по команде учителя выполняют низкий старт на расстоянии 8-10 метров.По команде: "Воробьи!", они становятся преследуемыми и убегают. "Вороны" ловцы преследуют "воробьёв", чтобы запятнать их в пределах поля.По команде: "вороны!" участники меняются ролями. | Объясняет правила игры и четко подаёт команды.  | Игра для развития скорости, реакции и улучшения беговых навыков. После каждой перебежки, ловцы должны объявить кого запятнали. Побеждает команда, запятнавшая большее количество участников команды соперника. Каждый свободный и участник может быть запятнанным несколькими ловцами.     | Развитие координации движений, реакции движения по сигналу. Умение работать в команде. |
| Этап объяснения домашнего задания | Просмотреть видео урок №19 РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/>  | Учитель интересуется, понравился ли урок, что проходили на уроке, что получилось больше всего? Задает домашнее задание |  |  |
| Рефлексия  | Игры на внимание «Класс смирно!». Подводятся итоги урока, обсуждение того, что узнали, и того, как работали – т.е. каждый оценивает свой вклад в достижение поставленных в начале урока целей, свою активность, эффективность работы класса, увлекательность и полезность выбранных форм работы. | Учитель указывает на отрицательные моменты урока, положительные результаты на уроке. Отмечает лучших, поддерживает остальных, помогает советом исправиться и показать лучший результат. | Оценивает свою работу, работу всего класса, высказывается что удалось сделать, что не получается. Ученик пытается оценить не только свои труды, но и старание своего партнёра. | *Рефлексия на уроке – это совместная деятельность учащихся и учителя, позволяющая совершенствовать учебный процесс, ориентируясь на личность каждого ученика* |