

Технологическая карта урока

Ф.И.О. учителя: Куликова Наталья Николаевна

Предмет: физическая культура

Тема: «Легкая атлетика. Спринтерский бег».

Тип урока: образовательно-тренировочной направленности.

Цель: Цели для ученика:

1. Научится технически правильно выполнять высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш.

2. Научиться работать в команде и ответственно выполнять задания.

Цели для учителя:

Образовательные:

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиш).

Развивающие:

1. Развивать у учащихся физическое качество быстроту (двигательной реакции, выполнения одиночного движения, выполнения движения с максимальной частотой, выполнения целостного двигательного акта) методом повторного выполнения упражнения.

Оздоровительные:

1. Формирование навыка правильной осанки.

2. Содействовать гармоничному физическому развитию организма.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

1. Формировать умение общаться со сверстниками в коллективных действиях в подвижной игре (коммуникативное УУД).

2. Развивать внимание, скоростно-силовые качества и координацию движений, коммуникативные навыки обучающихся; умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (регулятивное УУД). 3. Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме (познавательное УУД)

Воспитательные задачи (личностные результаты):

1. Формировать стойкий познавательного интерес к занятиям физическими упражнениями (личностное УУД).

2. Формировать умения чётко и организованно работать в группе, воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

Место проведения: спортивный зал.

Технические средства обучения: свисток, гимнастические скамейки, фишки, волейбольный мяч.

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Универсальные учебные действия
Подготовительная часть	Проверяю готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и сменной обуви).	После звонка строятся в спортивном зале.	Личностные: формирование потребности в занятиях физической культурой, личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
I. Организационный момент	Построение. Приветствие. -Класс «Равняйся!», «Смирно!», Здравствуйте!		

<p>II. Актуализация знаний</p>	<p>Давайте вспомним, чем мы с вами занимались в основной части на прошлом уроке.</p> <p>- А как вы считаете, у всех технически правильно получается выполнять высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиш?</p> <p>И вспомним для чего нужно технически правильно выполнять старт, разгон, бег по дистанции и финиш.</p> <p>- спринтер, который технически правильно выполняет все эти ключевые элементы техники может выиграть у своего соперника доли секунды, а это очень важно в беге на короткие дистанции, где каждая ошибка имеет значение. Кроме этого большое значение в спринте имеет высокий уровень развития физического качества быстрота, хорошая реакция на стартовый сигнал и умение выполнять быстрые движения не закрепощаясь.</p> <p>- И чтобы у всех это получалось, мы с вами продолжим работать над техникой выполнения высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции. Также будем развивать быстроту. И конечно же поиграем в нашу любимую игру «Снайпер». И чтобы на уроке у нас все получалось отлично, давайте улыбнемся друг другу и пожелаем удачи!</p> <p>Я тоже вам желаю удачи, начинаем работу!</p>	<p>Вступают в диалог с учителем.</p> <p>Высказывают свои предположения по заданному вопросу.</p> <p>Улыбаются друг другу. Настраиваются на работу.</p> <p>Выполняют строевые упражнения.</p> <p>Передвигаются по залу колонной, выполняя команды учителя.</p> <p>Выполняют заданные команды учителя.</p> <p>Передвигаясь по залу, соблюдают дистанцию 2 шага.</p> <p>Выполняют упражнения. Чётко выполняют методические указания учителя</p> <p>Выполняют упражнение медленный бег с заданиями. Следят за</p>	<p>Познавательные: извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.</p> <p>Личностные: воспитание самостоятельности.</p> <p>Регулятивные: развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера допущенных ошибок.</p>
--	---	---	--

	<p>Класс «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Прямо!».</p> <p>Движение по залу в колонне шагом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А сейчас мы с вами проверим, как мы умеем быстро считать и быстро выполнять команды с различными положениями рук, где каждое положение результат математического действия. Для правильного выполнения этого задания нужно быть очень внимательным. <p>Руки на пояс (1), (5 минус 4)</p> <p>Руки на плечи (2), (2 умножить на 2)</p> <p>Руки за голову (3), (6 разделить на 2)</p> <p>Руки вверх (4), (24 минус 20)</p> <p>Руки в стороны (5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - А сейчас перейдём к выполнению разновидностей ходьбы. <p>Обычная</p> <ul style="list-style-type: none"> - Следим за осанкой. <p>Ходьба на носках руки вверх</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тянем руки вверх, не забываем об осанке. <p>Ходьба на пятках руки на пояссе</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не наклоняться вперёд. Корпус держать ровно <p>Ходьба:</p>	<p>осанкой, дыханием.</p> <p>Обучающийся быстро выполняет обратную передачу.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения в движении самостоятельно, дозировка – 10-12 раз каждое упражнение.</p> <p>Обучающиеся переходят на шаг. По команде останавливаются, поворачиваются к учителю, выполняют размыкание на «вытянутые руки».</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения на месте под счёт, дозировка – 10-12 раз каждое упражнение и 15 – 20 секунд каждое изометрическое упражнение.</p> <p>В интервале между выполнением разновидносте</p>	
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы - Наступаем плавно без резких движений. - А теперь согнули руки в локтях. Поднялись на переднюю часть стопы и подготовились к медленному бегу. <p>Бег и его разновидности:</p> <p>Обычный</p> <p>«Змейкой»</p> <p>- Соблюдаем строй и дистанцию</p> <p>«Сpirалью»</p> <p>С передачами мяча</p> <p>Во время бега выполняю передачу обучающемуся.</p> <p>Даю команду перейти на шаг.</p> <p>- Переходим к общеразвивающим упражнениям.</p> <p>-Очень важно тщательно разминаться. Любая тренировка должна начинаться с общей разминки. Она необходима для подготовки к работе организма. Во время разминки в результате повышения температуры тела, разогрева мышц активизируется обмен веществ, изменяется состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем, повышается работоспособность. Выполнение разминочных упражнений - одно из</p>	<p>й приседаний выполняют упражнения на растяжение мышц и произвольные «встряхивания» мышц ног.</p>	
--	---	---	--

	<p>важнейших условий предупреждения травм</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняем круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах - Все движения чётко выполняем под счёт. Не забываем про осанку. - Шагом марш. Восстанавливаем дыхание. - На месте стой, раз, два. Повернулись ко мне и разомкнулись на «вытянутые руки». - Начинаем нашу разминку. Стараемся каждое упражнение выполнять технически правильно. <p>Показываю и объясняю все общеразвивающие упражнения по порядку.</p> <p>Круговые движения в коленных суставах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки ставим на коленные суставы, ноги чуть согнуты в коленных суставах, движения плавные. <p>Круговые движения в голеностопных суставах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Также выполняем плавные движения в голеностопных суставах, руки на поясе, но и не забываем про осанку. <p>Приседания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Следим за осанкой. Колени и носки чуть в стороны. Втянуть мышцы живота. <p>Приседания в «разножке».</p>		
--	--	--	--

	<p>- Не забываем про осанку.</p> <p>Приседания «плие».</p> <p>- Напрягаем ягодичные мышцы.</p> <p>«Выпады».</p> <p>- Держимся ровно, держим равновесие. Выпад выполнять глубокий. Но не наклонять корпус вперёд.</p> <p>Фиксация положения «выпада»; «разножки».</p> <p>- Изометрическое упражнение. Держим равновесие и следим за осанкой.</p>		
<p>Основная часть</p> <p>III. Актуализация знаний</p> <p>IV. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и в подвижных играх</p>	<p>А сейчас мы выполним упражнения на развитие быстроты.</p> <p>– Для чего нам нужна быстрота? Напомню, что быстрота, как физическое качество, жизненно важно и необходимо развивать, поддерживать и сохранять в течении всей жизни человека. Уровень развития быстроты, в конечном итоге, определяет успех в подавляющем большинстве видов спорта. Даже марафонец должен, возможно, быстрее пробежать свою дистанцию, сохранив высокую «крейсерскую» скорость. И успех тяжелоатлета зависит от того, с какой скоростью он сумеет выполнить необходимое движение.</p> <p>- Итак, переходим к упражнениям на быстроту и частоту движений.</p> <p>1. прыжки по кругу.</p>	<p>Слушают учителя. Вступают в диалог. Задают вопросы.</p> <p>Прыгают с максимальной частотой 10 секунд.</p> <p>Прыгают с максимальной частотой 10 секунд.</p> <p>Бегут на месте с максимальной частотой 10 секунд.</p> <p>Каждое упражнение выполняют по три раза.</p> <p>Каждое упражнение выполняют</p>	<p>Познавательные: извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ и рассказ техники метания мяча.</p>

	<p>- Мысленно рисуем на полу небольшой круг диаметром 50 см. и прыгаем по диаметру круга как можно быстрее, с максимальной частотой.</p> <p>2. Прыжки «разножка».</p> <p>- Выполняем прыжками «разножку», то есть смену положения ног как можно быстрее и чаще. Длина «разножки» 30-50см.</p> <p>3. Прыжки «ноги врозь-ноги вместе».</p> <p>- Выполняем прыжками «ноги врозь-ноги вместе» как можно быстрее и чаще.</p> <p>4. Бег на месте.</p> <p>- Бежим на месте как можно быстрее с небольшой амплитудой движения.</p> <p>Для достижения успеха в различных видах спорта, да и вообще в жизни, очень важна двигательная реакция на звуковые и зрительные сигналы. Двигательная реакция - это ответ на внезапно появляющийся сигнал определенными движениями или действиями. Быстрота двигательной реакции имеет большое практическое значение для любой профессиональной деятельности, связанной с выполнением каких-либо двигательных действий. В ходе решения таких профессиональных задач встречаются случаи, когда требуется отвечать на какой-либо сигнал с минимальной задержкой времени. Современные технические</p>	<p>два раза по 10 метров</p> <p>Обучающиеся играют в игру «Вызов номеров»</p> <p>Обучающиеся играют в игру «Снайпер» (7 минут)</p> <p>Обучающиеся играют в игру «Ладонь – кулак» (2 минуты)</p>	
--	---	---	--

	<p>системы, операторская деятельность, например, нередко предъявляют высокие требования к быстроте реагирования.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Переходим к выполнению упражнений на быстроту двигательной реакции. <p>Показываю и объясняю все упражнения. Упражнения выполняются по свистку.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ребята, все упражнения выполняем максимально быстро, «включаем взрывную» силу. <p>Выпрыгивания вверх из положения упор присев с различными движениями рук в фазе полёта:</p> <p>Руки вверх, хлопок над головой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выпрыгиваем как можно выше вверх, руки выпрямлены, приземление мягкое на упругую стопу. <p>С хлопком спереди и сзади туловища.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки можно слегка согнуть. <p>Руки на плечи, вверх, на плечи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - не забываем про приземление на упругую и «заряженную» стопу. <p>- Ну и теперь мы с вами готовы выполнять упражнения на совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Напоминаю, что все упражнения выполняем с максимальной быстротой. 		
--	---	--	--

	<p>Показываю и объясняю все упражнения. Упражнения выполняются по свистку.</p> <p>Ускорения с заданиями:</p> <p>В упоре бег на месте – разгон.</p> <p>Держу обучающегося за плечи (обучающийся стоит в наклоне 40-60 градусов) и через 1-2 секунды бега на месте резко отпускаю.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Быстро «включиться» с первых шагов. <p>Падение – разгон.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Быстро выполнить первый шаг. <p>Упор присев – разгон.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разгоняемся в наклоне <p>Ускорение по «коридору».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполняем высокий старт, разгон и бег с максимальной скоростью по коридору. <p>Высокий старт – стартовый разгон – ловля гимнастической палочки.</p> <p>Ставлю гимнастическую палочку в метре от стартующего обучающегося</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполняем высокий старт, стартовый разгон и стараемся поймать падающую гимнастическую палочку. <p>Высокий старт - стартовый разгон под планку – ускорение по «коридору».</p>		
--	---	--	--

	<p>- Выполняем высокий старт, стартовый разгон под планку, разгоняемся в наклоне.</p> <p> </p> <p>- Ну а теперь мы с вами, ребята, поиграем в игру «Вызов номеров». В этой игре вы должны не только быстро бегать и мгновенно реагировать на сигнал, но и уметь быстро считать!</p> <p>Объясняю правила игры. Организую обучающихся в две команды. Каждый обучающийся получает свой номер. Во время забегов даю математическое задание – выражение. Обучающиеся считают про себя и в зависимости от своего номера стартуют из различных положений. Победитель в забеге даёт очко команде. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Даю различные математические задания- выражения. Обеспечиваю судейство. Подвожу итоги игры.</p> <p> </p> <p>- Ну и для развития ловкости (координации движения), быстроты и двигательной реакции, мы с вами поиграем в игру «Снайпер». Также в этой игре мы учимся взаимодействовать в команде. Играя в эту игру нужно быть максимально сконцентрированным, следить за мячом и соперниками, уметь быстро и эффективно двигаться по площадке.</p>		
--	--	--	--

Напоминаю правила игры «Снайпер».

Строю класс в одну шеренгу и подвожу итоги подвижной игры «Снайпер».

- Ну и в заключении нашего урока хочу предложить вам игру «Ладонь – кулак». Эта игра на внимание.

Объясняю правила игры.

- Одна рука направлена вверх, ладонь выпрямлена. В основание ладони упираются кончики пальцев выпрямленной ладони другой руки. Это положение называется "ладонь". Одна рука сжата в кулак, в основание кулака упираются кончики пальцев другой руки. Это положение называется "кулак". Учитель командует, сопровождая слова соответствующими жестами: Ладонь! Кулак! Ладонь! Кулак! и т.д. С каждой командой меняется положение рук; то правая рука упирается в основание ладони левой, то наоборот.

		<p>Выполняют упражнения, договариваясь о распределении функций и ролей совместной деятельности.</p> <p>Убирают рабочее место, строятся.</p>	<p>Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.</p>
V. Рефлексия. Итоги урока.	<p>Подведение итогов урока.</p> <p>- Ребята, скажите, какие новые упражнения на развитие быстроты мы сегодня разучили на уроке?</p> <p>-Молодцы!</p>	<p>Оценивают процесс и результат своей деятельности, ставят оценку.</p> <p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Определяют свое</p>	<p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня</p>

	<p>- Ребята, скажите в каких видах спортивной и бытовой деятельности важна быстрота?</p> <p>-Хорошо!</p> <p>- А для чего нам нужна быстрота двигательной реакции?</p> <p>-Молодцы!</p> <p>Домашнее задание: прочитать в учебнике раздел «Легкая атлетика» о технике бега на короткие дистанции.</p> <p>-Класс «Равняйсь!», «Смирно!», спасибо за работу на уроке, до свидания!</p>	<p>эмоциональное состояние на уроке.</p> <p>Колонной выходят из зала.</p>	<p>усвоения изучаемого материала.</p> <p>Личностные: умеют анализировать собственную деятельность на уроке.</p>
--	--	---	--

Технологическая карта урока

Предмет: физическая культура

Тема: «Легкая атлетика. Спринтерский бег».

8 класс