Технологическая карта урока по физической культуре

Тема урока: Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта.

Класс: 5 класс.

Цели урока:

- Учить применять технику низкого старта при беге на короткие дистанции.

- Учить применять физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с техникой низкого старта и физическими упражнениями для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта.

- Совершенствовать элементы техники низкого старта.

- Учить анализировать правильность выполнения техники низкого старта.

Развивающие:

 - Развивать физические качества: быстроту, выносливость, координационные способности;

-Развивать умение давать оценку своим двигательным действиям.

Воспитательные:

-Формировать мотивацию учебной деятельности.

-Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).

- Воспитание дисциплинированности, коллективизма, умение преодолевать трудности. Воспитание двигательных и морально волевых качеств в играх.

Проблемная ситуация:

На каких дистанциях применяется низкий старт?

Использование низкого старта в повседневной жизни.

Тип урока: комбинированный

Количество обучающихся: 28

Место проведения: спортивный зал

Продолжительность урока: 40 мин.

Инвентарь и оборудование: Проектор и компьютер, презентация, свисток,

Планируемые результаты

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные знания | Метапредметные УУД | | | Личностные УУД |
| Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| -формирование представления о способе выполнения низкого старта;  - обучение выполнения команд низкого старта;  - закрепление выполнения низкого старта; | - тренировка организации и осуществления самостоятельной учебной деятельности, работы в группах, оценивания, самооценивания учебной деятельности;  -формирование умения организовать самоконтроль, взаимоконтроль;  - формирование умения работать самостоятельно по инструкции учителя. | - развитие мыслительных операций: наблюдения, сравнения, анализа;  -формирование способностей видеть ошибки и исправлять их;  -формирование умения работать самостоятельно. | -развитие продуктивного взаимодействия;  -развитие умения излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения. | - формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью;  - формирование умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей;  - формирование межличностных отношений; |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Вводно-подготовительная часть.  Цель: эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала.  1.1. Организационный - мотивационный этап урока. Целепологание.  Задачи:  1. Начальная организация учащихся  2. Создание целевой установки на уроке  3. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности  4. Регулирование эмоционального состояния, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия учителя и учащегося  5. Психологический настрой на предстоящую работу | | | | | | | |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся | | Дозировка | | ОМУ | | Универсальные учебные действия |
| Проводит построение в одну шеренгу. Проверяет готовность учащихся к уроку,  создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета  - Здравствуйте, ребята! Я рада видеть на своем уроке таких подтянутых, спортивных, красивых учеников!  - Кто хочет получить «5»? Сегодня её получат те, кто  1 - активно занимается на уроке, 2- быстро бегает, 3 - внимательно слушает, 4 - участвует в диалоге, а так же соблюдает правила поведения на уроке. В течении урока я буду делать себе пометки, а в конце урока мы сравним их с вашей самооценкой. | Выполняют построение, приветствуют учителя.  Слушают и обсуждают тему урока,  отвечают на вопросы.  Слушают и запоминают правила по ТБ при беге | | 30сек  1мин | | Построение (по росту м/д), лопатки сведены, смотреть вперед .  Обратить внимание на внешний вид, спортивную форму и обувь. | | Личностные : формирование положительного отношения к учебной деятельности, дисциплинированности.  Коммуникативная: слушать, отвечать на вопросы.  Регулятивные: действуют с учетом выделенных учителем ориентиров. |
| - Мы с вами уже знаем, что изучаем большой раздел физической культуры – легкая атлетика.  Скажите пожалуйста какие виды легкой атлетике вы знаете?  Какой вид старта используется в беге на короткие дистанции в легкой атлетике?  Как вы думаете, какая у нас сегодня тема урока?  - Какую цель ставим перед собой? -Молодцы ! Сегодня мы будем с вами совершенствовать технику низкого старта.  А чтобы на уроке у нас все получалось отлично, давайте улыбнемся друг другу и пожелаем удачи!  Я тоже вам желаю удачи, начинаем работу! | Учащиеся отвечают на поставленный вопрос: высокий старт, старт с опорой на руку, низкий старт.  Учащиеся отвечают на поставленный вопрос: низкий старт.  Учащиеся отвечают на поставленный вопрос: «Техника выполнения низкого старта»  Узнать способ (технику ) низкого старта.  Улыбаются друг другу. Настраиваются на работу. | | 1мин | |  | | Личностные : формирование положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению.  Коммуникативная: слушать, отвечать на вопросы, построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.    Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу.    Познавательные : использование накопленных знаний. |
| 1.2. Разминка. Актуализационный этап урока.  Цель: обеспечение мотивации и принятие учащимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений  Задачи:  1. Всесторонняя подготовка организма учащихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата)  2. Подготовка группы мышц плечевого пояса, ног, рук, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока  3. Обеспечение решения специфических задач основной части урока:  совершенствовать ЗУН в технике бега с низкого старта;  совершенствование комплекса упражнений разминки;  развивать физические качества: быстроту, выносливость, координационные способности;  формирование установки учащихся на активную познавательную деятельность.  Средства:  Выполнить строевые команды.  Выполнить ходьбу и бег с произведением задания.  Дыхательные упражнения в ходьбе. | | | | | | | |
| Вопросы:  - С чего начинается каждый урок физической культуры?   - Для чего нужна разминка?  Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения.  Даёт команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»  «Налево в обход шагом марш!».  Ходьба  Даёт команду: «Шагом марш!».  Ходьба в колонне по одному: на носках, руки вверх;  на пятках, руки на пояс;  на внешней стороне стопы, руки на пояс;  перекат с пятки на носок, руки на пояс.  Даёт команду:  «Бегом  марш!»  Даёт команду:  «Змейкой  марш!»  Бег с изменением направления.  Даёт команду: «Шагом марш!».  Ходьба: с выполнением дыхательных упражнений.  1,2-руки дугами в стороны  вверх, вдох;  3,4-руки в стороны вниз, выдох.  Специальные беговые упражнения:  а) с высоким подниманием бедра;  б) бег с захлестыванием  голени назад;  в) бег с прямыми ногами;  г) многоскоки с ноги на ногу.  д) ускорение  Ходьба: с выполнением дыхательных упражнений.  1,2-руки дугами в стороны  вверх, вдох;  3,4-руки в стороны вниз, выдох  Перестроение из шеренги по одному в колонну по 4 последовательным поворотом. | Отвечают на вопросы:  (С разминки)  (Разминка: позволяет подготовить мышцы к выполнению физических упражнений, разогревает организм к предстоящей работе, защищает от получения всевозможных травм).  Выполняют команды.  Выполняют бег, соблюдая дистанцию. Переходят на ходьбу.  Выполняют дыхательные упражнения в ходьбе.  Ходьба в колонне по одному: учащиеся выполняют задания  на носках, руки вверх;  на пятках, руки на пояс;  на внешней стороне стопы, руки на пояс;  перекат с пятки на носок, руки на пояс.  Ходьба: с выполнением дыхательных упражнений  Учащие выполняют специальные беговые упражнения по диагонали:  с высоким подниманием бедра, руки на пояс;  с захлестыванием голени.  бег с прямыми ногами;  многоскоки с ноги на ногу.  Ходьба: с выполнением дыхательных упражнений  Перестроение из шеренги по одному в колонну по 4 последовательным поворотом. | | 10м  1 раз  1раз  1раз  1раз | | Идти точно на носках,  руки прямые, подбородок параллельно полу  ноги прямые, спина прямая  Носками не касаемся пола, локти в стороны, из строя не выходить, поднять голову  Выворот голеностоп глубже.  Лопатки соединить, подбородок параллельно полу, соблюдать дистанцию.    Следить, что бы туловище и плечи не наклонялись вперед и назад.    Соблюдать интервал и дистанцию во время выполнения упражнений.  Обратить внимание на правильность выполнение команды.  Обратить внимание – глубокий вдох «всей грудью», выдох «животом».  Обратить внимание на правильность перестроения. | | Личностные  Формирование собственной культуры здорового образа жизни, интереса к занятиям спортом. Осознание смысла предстоящей деятельности. Навыки творческого подхода в решении различных задач.  Умение проводить подготовку организма к основной части урока.  Регулятивные  Умение самостоятельно определить цели своего обучения. Определить роль разминки в подготовке к основной части урока. Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп. Умение регулировать  Коммуникативные  Умение воспринимать объяснение учителя. Умение участвовать в диалоге. Умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать и ориентироваться на результат. Обсуждать результаты совместной деятельности. Слышать и слушать друг друга, умение высказываться.  Познавательные  Умение рассказать технику выполнения упражнения. |
| -Какие части тела нам нужно размять для выполнения низкого старта!  ОРУ  1) И. п. – о. с. 1 – руки вперед; 2 – руки в стороны; 3 – руки вверх; 4 – и. п.  ) И. п. – руки вперед, кисти сжаты в кулак; 1-4 – круговое вращение вперёд; 5-8- круговое вращение назад;  3)И. п. – о. с. Руки за головой. 1 – наклон вперед, развести локти как можно дальше, но не отрывая ладоней от головы, смотреть вперед; 2 – и. п.  4) И. п. – о. с. Руки за головой. 1 – поднять правое колено и коснуться левого локтя; 2 – и. п.; 3 – тоже  с другой ноги и другой рукой; 4 – и. п.  5) И. п. – о. с. Руки на пояс. 1- присед;  2- и. п.; 3-4 – повторяется.  6) И. п. – стойка ноги врозь. Руки на пояс. 1 – прыжок ноги скрестно, правая нога впереди; 2 – прыжок ноги врозь; 3 – прыжок ноги скрестно, левая нога впереди; 4 – и. п.   В конце упражнения перейти на шаг и остановиться | Учащиеся отвечают на поставленный вопрос: руки, ноги, стопы  Учащиеся выполняют упражнения. | | 6раз  6раз  6раз  6раз  6раз | | ОРУ  Обратить внимание на осанку  Спина прямая, держать правильно плечи и голову  Туловище вперед не наклонять, пятки от пола не отрывать.  Ладони не отрываются от затылка  Пятки от пола не отрывать, спина прямая.  Ходьба: с выполнением дыхательных упражнений | | Личностные:  - взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи  - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 2. Основная часть. Проблемное объяснение нового знания  2.1. Изучение нового материала.  2.2. Первичное закрепление.  Цель: сформировать у учащихся представление о технике низкого старта.  Задачи:  1. Совершенствовать ЗУН в технике низкого старта  2. Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координационные способности  4. Воспитывать чувство товарищества, коллективизма  Средства:  разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение поставленных задач;  основные, подводящие и подготовительные упражнения общей и специальной физической подготовки;  подвижная игра  Критерии результативности:  активные действия учащихся и овладения способами действий;  правильность и точность описания выполнения упражнения, умение выполнять технику бега с низкого старта. | | | | | | | |
| Напомните мне, с какого старта выполняется бег на короткие дистанции?  Скажите, на каком рисунке изображен низкий старт.  Почему на короткие дистанции выполняется бег с низкого старта?  Какие команды подаются спортсмену?  Смотрим видео.  По команде «На старт» - вы должны подойти к стартовой линии, опуститься на одно колено, перед стартовой линией толчковая нога, колено маховой ноги находится против середины стопы толчковой ноги, стопа маховой ноги в упоре, руки на ширине плеч, упираются в грунт пальцами, голова удерживается в таком положении, что если провести линию вдоль спины, то затылок будет ниже этой линии. Взгляд направлен на 1-2 м вперед от линии старта.  По команде «Внимание» вы должны прийти в такое положение, которое обеспечит вам хорошее равновесие и создаст условие для начала бега. Тяжесть тела переносится на руки и толчковую ногу. Маховая нога не испытывает большой нагрузки тяжести тела. Таз поднимается несколько выше плеч, линия спины направлена вперед вниз к плечам.  По команде «Марш» - левая или правая рука  ( рука зависит от толчковой ноги) быстро выносится вперед, а другая сгибается вверх назад. | | Учащиеся отвечают на поставленный вопрос: с низкого старта.  Учащиеся показывает на плакате низкий старт.  Учащиеся отвечают на поставленный вопрос: низкий старт – это наиболее распространенный способ начала бега, т.к. обеспечивает условия для развития максимальной скорости на возможно коротком отрезке.  Учащиеся отвечают на поставленный вопрос: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».  Слушают объяснение учителя и смотрят на демонстрацию низкого старта после объяснения. | | 23мин | Обратить внимание на правильность выполнения задания.  Следить за правильностью выполнения техники и исправление ошибок: прогнутая спина, руки поставлены слишком широко, голова слишком низко опущена или поднята, таз поднят излишне высоко и др.  Следить за правильностью выполнения старта. Ошибки: неправильная постановка толчковой и опорной ног, неправильное положение рук и туловища.  Следить за заступом, фальстартом.  Соблюдают правила техники безопасности. | | Предметные:  освоить основы рациональной техники движений.  Личностные  Умение правильно выполнять бег  Коммуникативные  Умение обсуждать, оценивать результаты деятельности, логически правильно излагать и аргументировать собственную точку зрения. Формирование умения работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные  Умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности. Волевая саморегуляция. Владение основами самоконтроля. |
| 2.2Первичное закрепление  Цель этапа: освоение способа действия с полученными знаниями в практической деятельностью | | | | | | | |
| Сейчас мы займём свои рабочие места для выполнения низкого старта, каждый учащийся занимает «беговую дорожку» («беговые дорожки» в спортивном зале размечены малярной лентой).  Мы с вами рассмотрели технику выполнения низкого старта, а теперь перейдем к практике. Чтобы понять, как технически правильно выполнять низкий старт, мы выполним несколько подводящих упражнений:  Старт из различных и.п.  стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки свободно висят;  с опорой на одну ногу;  из упора присев;  стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад, руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади.  А теперь переходим непосредственно к выполнению низкого старта, команда «На старт», для этого необходимо для постановки маховой ноги отмерить от линии старта 1,5 стопы.  Выполняем команды: «На старт!»  «Внимание!», «Марш!». | | Учащиеся встают на свои беговые дорожки.  По команде учителя учащиеся выполняют старты из различных и.п.  Учащиеся отмеряют от стартовой линии 1,5 стопы    По команде учителя учащиеся выполняют команды низкого старта. | |  | Задания выполняются в виде соревнований.  Соблюдают правила техники безопасности. | Познавательные: формирование способностей последовательности выполнение фаз движений, развитие мыслительных операций.  Познавательные формирование умений действовать по инструкции  Регулятивные : формирование работать самостоятельно, используют имеющиеся знания и опыт, контроль в форме сличения с эталоном  Регулятивные: формирование работать под «контролем».  Личностные : осознание трудностей и стремление  к их преодолению, формирование навыков двигательной деятельности, овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений .  Личностные: формирование навыков двигательной деятельности; овладение навыками выполнения физических упражнений.  Коммуникативные: формирование умения управление поведением, сотрудничество с учителем и сверстниками. | |
| «Контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция»  Учебная задача: результатом этого этапа будет повышение уровня осмысления изученного материала, глубины понимания. | | | | | | | |
| Перед вами фотографии, назовите на какой из фотографий допустил спортсмен ошибки при выполнение низкого старта по команде?  На какой фотографии спортсмен выполнил правильно низкий старт?  Сейчас мы проведем эстафету между командами из положения низкого старта (организация эстафет, формирование команд равные по силам). | | Учащиеся называют ошибки если они есть на данной фотографии.  По команде учителя учащиеся выполняют  задания. | | 1раз | Соблюдать технику безопасности при проведении эстафеты | Познавательные: формирование способностей развитие мыслительных операций.  Познавательные: формирование умений действовать по инструкции.  Регулятивные : формирование работать самостоятельно, используют имеющиеся знания и опыт, контроль в форме сличения с эталоном  Регулятивные: работают под «контролем».  Личностные : осознание трудностей и стремление  к их преодолению, формирование навыков двигательной деятельности.  Коммуникативные: формирование умение управлять поведением, сотрудничество с учителем и сверстниками. | |
| 3. Заключительная часть.  Цель: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.  Задачи:  1. снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;  2. снижение активности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы;  3. подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности учащихся;  4. организованное завершение занятия.  Средства:  Строевые упражнения.  Упражнения на расслабление мышц | | | | | | | |
| Перестроение в одну шеренгу.  Подвижная игра «Капитаны»  Подготовка:  Играющиеся строятся в одну шеренгу. Учитель стоит лицом к детям.  Содержание:  Учитель подает различные строевые команды, которые дети должны исполнять в том случае, если учитель предварительно перед командой скажет «Капитаны». Если слово «капитаны» не произнесено, исполнять команду нельзя.    Подведение итогов занятия.  Активизирует и  направляет работу учащихся, обобщение и систематизация знаний и способов действий, при необходимости корректирует ответы учащихся:  Рефлексия.  - Что больше всего запомнилось, а какой момент урока был для вас сложен?  - На каких дистанциях применяется низкий старт?  Назовите основные ошибки при его выполнении.  - Где мы можем использовать низкий старт в повседневной жизни?  - Как вы оцениваете свою работу на уроке?  Подведение итогов.  Домашнее задание:  Творческое задание : Почему в большом спорте используется низкий старт? Почему он считается более эффективным?  Оценивание.  Организованно покидают спортивный зал. | | Учащтеся: Предлагают варианты решения проблемы на основе анализа своей работы на предшествующих этапах урока. Оценивают свою работу на уроке.  100м, 200м, 400м  Учащиеся называют ошибки ошибок: прогнутая спина, руки поставлены слишком широко, голова слишком низко опущена или поднята, таз поднят излишне высоко и др.  Учащиеся отвечают на поставленный вопрос: при сдачи норм ГТО, на соревнованиях. | | 6 мин. | Выигрывают ученики, которые ни разу не ошиблись.  Девочки впереди. | | Предметные  Представлять ФК как средство укрепления здоровья, физического развития и подготовки человека.  Коммуникативные  Умение слушать, усваивать информацию. Умение обсуждать, оценивать результаты деятельности,  Личностные:  Умение воздействовать на организм с целью восстановления основных функциональных систем. Навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.  Регулятивные  Умение оценивать результаты собственной деятельности. Выявлять ошибки. Корректировать дальнейшую деятельность. |