

**Технологическая карта урока по физической культуре в 6 классе  
на тему «Легкая атлетика. Спринтерский бег. Метание мяча на дальность с разбега.»**

**Выполнил:**  
Батова Е.Е,  
учитель физической культуры  
МБУ лицей № 51

Дата проведения: 25.09.2014

Оценка: \_\_\_\_\_

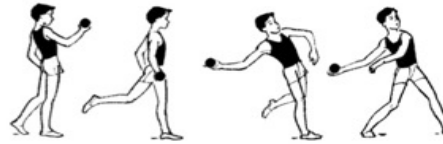
г. Тольятти 2014

### 3. Технологическая карта с дидактической структурой урока

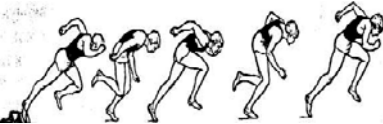
1. Ф.И.О. учителя: Батова Елена Евгеньевна
2. Класс: 6 Д Дата: 25.09. Предмет: физическая культура № урока по учебно-тематическому плану: 10
3. Тема урока: «Легкая атлетика. Спринтерский бег. Метание мяча на дальность с разбега»
4. Место и роль урока в изучаемой теме: первый из пяти уроков темы.
5. Цель урока: обучение технике стартового разгона; совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега; развитие у учащихся физические качеств (быстроты, силы, выносливости); формирование навыка правильной осанки.

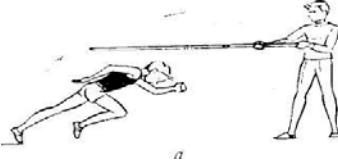
Дидактическая структура урока	Деятельность учеников	Задания для учащихся, выполнение которых приведет к достижению планируемых результатов	Деятельность учителя	Планируемые результаты	
				Предметные	УУД
<p><b><u>Подготовительная часть</u></b></p> <p><b>I. Организационный момент</b></p>	После звонка строятся в спортивном зале.	Дает команду для построения.	Проверяю готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и сменной обуви). Построение. Приветствие. -Класс «Равняйсь!», «Смирно!», Здравствуйте!	Уметь выполнять команды.	<b>Личностные:</b> потребность в занятиях физической культурой, личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

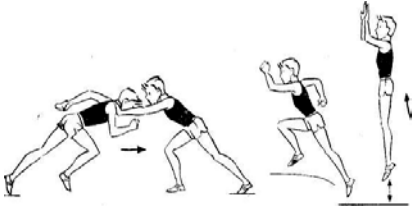
<p><b>II. Актуализация знаний</b></p>	<p>Вступают в диалог с учителем.</p> <p>Высказывают свои предположения по заданному вопросу.</p> <p>Настраиваются на работу.</p> <p>Выполняют строевые упражнения.</p> <p>Передвигаются по залу колонной, выполняя команды учителя.</p> <p>Придвигаясь по залу, соблюдают</p>	<p>Задаёт наводящие вопросы.</p> <p>Подает соответствующие команды и подбирает последовательность упражнений.</p> <p>Контролирует правильность выполнения</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 метание мяча?</p> <p>- А чтобы у всех это получалось, мы с вами продолжим работать над техникой выполнения метания мяча на дальность с разбега. Но это еще не все, сейчас мы с вами поговорим о таком понятии как стартовый разгон, как вы думаете, что это? Молодцы, вы правы, стартовый разгон - это достижение спортсменом максимальной скорости бега. На уроке мы с вами изучим технику выполнения стартового разгона с помощью выполнения практических заданий. А 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>Класс «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Прямо!».</p> <p>Движение по залу в колонне шагом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычная</li> <li>2. Ходьба на носках руки вверх</li> <li>3. Ходьба на пятках руки на поясе</li> </ol>	<p>Уметь рассуждать.</p> <p>Уметь правильно выполнять специально-беговые упражнения.</p>	<p><b>Познавательные:</b> извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.</p> <p><b>Личностные:</b> воспитание самостоятельности.</p> <p><b>Регулятивные:</b> развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера допущенных ошибок.</p>
---------------------------------------	---	---	--	--	--

	<p>дистанцию 2 шага</p> <p>Выполняют упражнения.</p> <p>Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения.</p>	<p>Регулирует дозировку.</p>	<p>4. Ходьба: - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы</p> <p>Бег и его разновидности:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычный</li> <li>2. Спиной вперед</li> <li>3. Бег скрестным шагом: А) Правым боком Б) Левым боком</li> <li>4. Галоп правым/левым боком, руки на поясе</li> <li>5. Бег с высоким подниманием бедра</li> <li>6. Бег с захлестыванием голени</li> <li>7. Бег без задания</li> <li>8. Переход на ходьбу</li> </ol>		
<p><b>Основная часть</b> <b>III. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач</b></p>	<p>Перестраиваются в одну шеренгу. Смотрят на изображения, словесно описывают технику выполнения.</p>	<p>Пошагово объясняет технику выполнения.</p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>А сейчас давайте посмотрим на карточку, и вместе еще раз разберем технику метания мяча с разбега</p>  <p>И.п. – левая нога свободно отставлена назад на носок, вес тела – на правой ноге, правая рука с мячом согнута в локте у правого плеча. Выполнить шаг вперед левой ногой, затем</p>	<p>Усвоение техники метания мяча с разбега.</p>	<p><b>Познавательные:</b> извлекают необходимую информацию из объяснения учителя и собственного опыта.</p>

	<p>Переходят в сектор для метания для работы.</p> <p>Проговаривают основные правила безопасности.</p> <p>Выполняют метание мяча по команде учителя.</p>	<p>Обращает внимание на ошибки.</p> <p>Подает соответствующие команды. Следит за точностью исполнения команд.</p>	<p>скрестный шаг правой ногой, рука с мячом отводится назад. Затем выполнить шаг левой ногой, локоть правой руки разворачивается прямо по направлению метания; мяч посылается вперед-вверх хлестким движением руки. После броска шагом правой ноги стопорится движение вперед.</p> <p><u>Ошибки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нет положения «натянутого лука»; рука, держащая мяч, согнута в локте;</li> <li>• отсутствует скрестный шаг;</li> <li>• туловище сильно наклонено вперед;</li> <li>• ученик после разбега остановился, а затем выполнил бросок;</li> <li>• мяч вылетел из «коридора» для метания.</li> </ul> <p>- А перед, как мы начнем работать, давайте вспомним технику безопасности при метании мяча с разбега. (слежу за техникой безопасности, смотрю и корректирую технику выполнения).</p> <p>Теперь разомкнулись на 0.5 м. друг от друга и по свистку выполняем метание мяча. Также по свистку</p>	<p>Умение метать мяч с разбега.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ и рассказ техники метания мяча.</p>
--	---	---	--	-------------------------------------	--

			идем за мячом и занимаем исходное положение.		
			-Молодцы! Я смотрю, у вас получается уже на много лучше, а сейчас давайте перейдем к изучению новой темы.		
<b>IV. Изучение нового материала.</b>	Внимательно слушают объяснение учителя.  Задают вопросы.	Объясняет технику выполнения.  Указывает на ошибки	<p>Стартовый разгон - это участок дистанции (15-20 беговых шагов), на котором происходит увеличение скорости до максимальной. С первых шагов спортсмен должен бежать с максимально возможной частотой шагов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Длина шагов в стартовом разгоне увеличивается.</li> <li>2. По мере увеличения скорости происходит выпрямление туловища.</li> </ol>  <p>Ошибки, которые часто бывают при выполнении:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Резко поднята голова и выпрямлено туловище на первых шагах стартового разгона</li> <li>2. Туловище чрезмерно наклонено вперед.</li> </ol>	Усвоение техники выполнения стартового разгона	Уметь слушать и усваивать информацию.

			<p>Падающий бег.</p> <p>3. Туловище отклонено назад.</p> <p>4. Во время бега руки напряжены.</p>		
<p><b>V. Первичное закрепление</b></p>	<p>Выполняют упражнения, договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности.</p> <p>Разбиваются по парам. Договариваются о распределении функций и ролей совместной деятельности. Выполняют упражнения.</p> <p>Договариваются о распределении функций и ролей</p>	<p>С помощью ученика протягивает веревочку для выполнения упражнения .Подает команды.</p> <p>Подает команды.</p> <p>Указывает на ошибки .</p> <p>Подает команды.</p>	<p>Мы с вами познакомились с техникой выполнения стартового разгона в теории, а теперь давайте перейдем к практике. Чтобы понять, как технически правильно выполняется это упражнение, мы с выполним несколько подводящих упражнений:</p>  <p><u>Упражнение 1.</u> Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревочки (резиновой ленты) в 1,5-2 м от линии старта.</p> <p><u>Упражнение 2.</u> Выбегание с низкого старта «в упряжке» с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего длинной резиновой лентой (веревкой), наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего.</p> <p><u>Упражнение 3.</u> Выбегание с</p>	<p>Уметь правильно выполнить выбегание</p> <p>Уметь правильно выполнить выбегание с сопротивлением</p>	<p><b>Регулятивные:</b> принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.</p>

	<p>совместной деятельности.</p> <p>Выполняют упражнение</p> <p>Перестраиваются в колонну по одному</p> <p>Выполняют по очереди.</p> <p>Помогают учителю расставить мячи</p> <p>Выполняют упражнение</p>	<p>Указывает на ошибки .</p> <p>Подает команды.</p> <p>Выбирает помощников и дает указания для подготовки к упражнению. Подает команды. Указывает на ошибки.</p>	<p>низкого старта, преодолевая сопротивление партнера. Партнер, стоя лицом к</p>  <p>стартующему в наклоне, одна нога впереди, упирается прямыми руками в его плечи. С выбеганием бегуна со старта партнер продолжает оказывать умеренное сопротивление, отбегая спиной назад</p> <p><u>Упражнение 4.</u> Бег с низкого старта по отметкам с сохранением оптимального наклона туловища. Первая отметка — примерно на расстоянии 3—3,5 стопы от передней колодки, каждая последующая на 0,5 стопы дальше.</p> <p><u>Упражнение 5.</u> Бег с низкого старта через расставленные на первых пяти-шести шагах набивные мячи (диаметром 15—20 см) с учетом возрастания длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставится.</p> <p>(посмотреть, как выполняет упражнение каждый ученик, индивидуально сказать ошибки,</p>	<p>Уметь правильно выполнить выбегание с сопротивлением партнера.</p> <p>Уметь правильно сохранить наклон туловища</p> <p>Уметь правильно выполнить низкий старт и сохранить наклон туловища при прохождении через мячи.</p>	
--	---	--	---	--	--



	<p>Убирают рабочее место, строятся.</p> <p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p>		<p>если есть, и похвалить).</p> <p>- На следующих уроках, мы продолжим изучать стартовый разгон, а сейчас дежурные, уберите пожалуйста инвентарь.</p>		
<p><b>VI. Рефлексия.</b></p> <p><b>Итоги урока.</b></p>	<p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Оценивают процесс и результат своей деятельности, ставят оценку.</p> <p>Колонной выходят из зала.</p>	<p>Подводит итоги урока.</p> <p>Подает команды.</p>	<p>Построение. Подведение итогов урока.</p> <p>- Ребята, скажите, какое новое упражнение мы сегодня разучили на уроке?</p> <p>-Молодцы!</p> <p>- А теперь, сделайте два шага вперед те, кто при выполнении упражнений не допускал ошибок.</p> <p>-Хорошо!</p> <p>- Сделайте шаг вперед те, кто при выполнении упражнений допустил незначительные ошибки.</p> <p>-Молодцы!</p> <p>Домашнее задание: выполнить упражнения, изученные на уроке.</p> <p>-Класс «Равняйся!», «Смирно!», спасибо за работу на уроке, до</p>		<p><b>Коммуникативные:</b> умеют договариваться и приходиться к общему решению.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.</p> <p><b>Личностные:</b> умеют анализировать собственную деятельность на уроке.</p>

			свидания!		
--	--	--	-----------	--	--