

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

**Выполнил:**  
Щербакова Н.В.  
учитель физической культуры  
ЧОУ СОШ ООЦ «Школа»

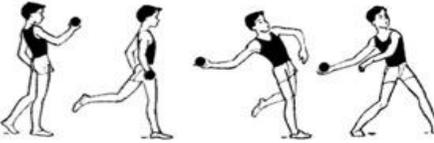
г. Тольятти 2017

## Технологическая карта с дидактической структурой урока

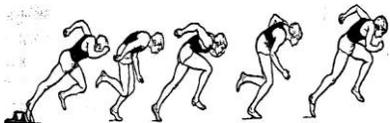
1. Ф.И.О. учителя: Щербакова Наталья Владимировна.
2. Класс: 6 Дата: 16.05.2017. Предмет: физическая культура. № урока по учебно-тематическому плану: 100
3. Тема урока: «Легкая атлетика. Спринтерский бег. Метание мяча на дальность с разбега»
4. Цель урока: обучение технике стартового разгона; совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега; развитие у учащихся физические качеств (быстроты, силы, выносливости); формирование навыка правильной осанки.

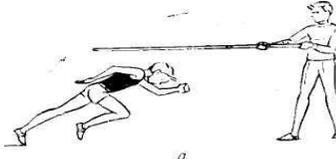
Дидактическая структура урока	Деятельность учеников	Задания для учащихся, выполнение которых приведет к достижению планируемых результатов	Деятельность учителя	Планируемые результаты	
				Предметные	УУД
<p><b><u>Подготовительная часть</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>I.</b> <b>Организационный 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 «Равняйся!», «Смирно!», Здравствуйте!	Уметь выполнять команды.	<b>Личностные нравственно-эстетические</b> : формирование установки на здоровый образ жизни.

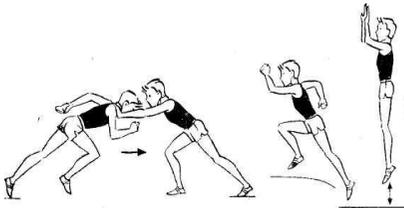
<p><b>II. Актуализация знаний</b></p>	<p>Вступают в диалог с учителем.</p> <p>Высказывают свои предположения по заданному вопросу.</p> <p>Настраиваются на работу.</p> <p>Выполняют строевые упражнения.</p> <p>Передвигаются по залу колонной, выполняя команды учителя.</p> <p>Придвигаясь по залу, соблюдают</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! 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> <p>Обычная Ходьба на носках руки вверх</p>	<p>Уметь рассуждать.</p> <p>Уметь правильно выполнять специально-беговые упражнения.</p>	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> целеполагание, постановка учебной задачи</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентация на партнера, умение слушать собеседника.</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>Ходьба на пятках руки на поясе</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внешней стороне стопы</li> <li>- на внутренней стороне стопы</li> </ul> <p>Бег и его разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Обычный</li> <li>Спиной вперед</li> <li>Бег скрестным шагом: правым боком, левым боком</li> <li>Галоп правым/левым боком, руки на поясе</li> <li>Бег с высоким подниманием бедра</li> <li>Бег с захлестыванием голени</li> <li>Бег без задания</li> <li>Переход на ходьбу</li> </ul>		
<p><b>Основная часть</b></p> <p><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.</p>	<p>Усвоение техники метания мяча с разбега.</p>	<p><b>Познавательные:</b> знаково-символическое моделирование.</p> <p><b>Логическое-анализ</b> объектов, синтез, выбор оснований и критериев для сравнения.</p> <p><b>Общеучебные-</b> структурирование знаний.</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>Выполнить шаг вперед левой ногой, затем 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> <p>Нет положения «натянутого лука»; рука, держащая мяч, согнута в локте; отсутствует скрестный шаг;</p> <p>туловище сильно наклонено вперед;</p> <p>ученик после разбега остановился, а затем выполнил бросок;</p> <p>мяч вылетел из «коридора» для метания.</p> <p>- А перед, как мы начнём 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.</p>	<p>Умение метать мяч с разбега.</p>	<p><b>Постановка и решение проблемы.</b></p> <p><b>Регулятивные:</b> планирование, контроль, коррекция, оценка.</p>
--	---	---	--	-------------------------------------	---

			<p>друг от друга и по свистку выполняем метание мяча. Также по свистку идем за мячом и занимаем исходное положение.</p> <p>-Молодцы! Я смотрю, у вас получается уже на много лучше, а сейчас давайте перейдем к изучению новой темы.</p>		
<p><b>IV. Изучение нового материала.</b></p>	<p>Внимательно слушают объяснение учителя.</p> <p>Задают вопросы.</p>	<p>Объясняет технику выполнения.</p> <p>Указывает на ошибки</p>	<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. Падающий бег.</li> <li>3. Туловище отклонено назад.</li> <li>4. Во время бега руки напряжены.</li> </ol>	<p>Усвоение техники выполнения стартового разгона</p>	<p><b>Познавательные:</b> знаково-символическое моделирование. <b>Логическое</b>-анализ объектов, синтез, выбор оснований и критериев для сравнения.</p> <p><b>Общеучебные</b>- структурирование знаний. Выбор наиболее эффективных способов решения задач</p> <p><b>Постановка и решение проблемы.</b></p> <p><b>Регулятивные:</b> планирование, контроль, коррекция, оценка, саморегул</p>

				<p>яция</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.</p> <p><b>Личностные:</b>самоопределение формирование адекватной позитивной самооценки и самовосприятия</p> <p><b>Смыслообразование</b> формирование мотивов достижения и социального признания.</p>
<b>V. Первичное закрепление</b>	Выполняют упражнения, договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности.	С помощью ученика протягивает веревочку для выполнения упражнения .Подает команды.	<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>Упражнение 1. Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревочки</p>	<p><b>Познавательные:</b> Логическое-анализ объектов,синтез,выбор оснований и критериев для сравнения.</p> <p><b>Общеучебные-</b> структурирование знаний. Выбор наиболее эффективных способов решения задач</p> <p>Уметь правильно выполнить</p>

	<p>Разбиваются по парам. Договариваются о распределении функций и ролей совместной деятельности. Выполняют упражнение.</p> <p>Договариваются о распределении функций и ролей совместной деятельности.</p> <p>Выполняют упражнение</p> <p>Перестраиваются в колонну по одному Выполняют по очереди.</p>	<p>Подает команды.</p> <p>Указывает на ошибки .</p> <p>Подает команды.</p> <p>Указывает на ошибки .</p> <p>Подает команды.</p>	<p>(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 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</p>	<p>выбегание</p> <p>Уметь правильно выполнить выбегание с сопротивлением</p> <p>Уметь правильно выполнить выбегание с сопротивлением партнера.</p> <p>Уметь правильно сохранить наклон туловища</p>	<p><b>Постановка и решение проблемы.</b></p> <p><b>Регулятивные:</b> планирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умеют договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.</p> <p><b>Личностные:</b>самоопределение формирование</p>
--	--	--	--	---	---

	<p>Помагают учителю расставить мячи</p> <p>Выполняют упражнение</p> <p>Убирают рабочее место, строятся. Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p>	<p>Выбирает помощников и дает указания для подготовки к упражнению. Подает команды. Указывает на ошибки.</p>	<p>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, если есть, и похвалить).</p> <p>- На следующих уроках, мы продолжим изучать стартовый разгон, а сейчас дежурные, уберите пожалуйста инвентарь.</p>	<p>Уметь правильно выполнить низкий старт и сохранить наклон тулица при прохождении через мячи.</p>	<p>адекватной позитивной самооценки и самовосприятия</p> <p><b>Смыслообразование</b></p> <p>формирование мотивов достижения и социального признания.</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,</p>	<p>Подводит итоги урока.</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</p>		<p><b>Познавательные</b></p> <p>общеучебные</p> <p>структурирование знаний.</p> <p><b>Постановка и решение проблемы.</b></p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>умеют договариваться и приходить к общему решению(кооперация)</p>

	<p>ставят оценку.</p> <p>Колонной выходят из зала.</p>	<p>Подает команды.</p>	<p>ошибок. -Хорошо! - Сделайте шаг вперед те, кто при выполнении упражнений допустил незначительные ошибки. -Молодцы! Домашнее задание: выполнить упражнения, изученные на уроке. -Класс «Равняйся!», «Смирно!», спасибо за работу на уроке, до свидания!</p>	<p><b>Регулятивные:</b> оценка выделения и осознание учащимися того что уже усвоено.</p> <p><b>Личностные:</b> (нравственно-этические) формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни.</p>
--	--	------------------------	---	---