**Технологическая карта урока физической культуры в 9 классе**

**по теме «Легкая атлетика. Спринтерский бег. Метание мяча на дальность с разбега»**

 Гладкая Ирина Викторовна, учитель физкультуры

Цель урока:

1. Научиться технически правильно выполнять стартовый разгон.

2. Научиться метать мяч на дальность и на точность

3. Научиться ответственно выполнять задания, помогать своим товарищам, работать в коллективе.

**Развивающие задачи***(метапредметные результаты):*

1.Формировать умение общаться со сверстниками в коллективных действий в 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)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Универсальные учебные действия** |
| Подготовительная часть | Проверяю готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и сменной обуви). Построение. Приветствие.-Класс «Равняйсь!», «Смирно!», Здравствуйте!  | 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 |
| II. Актуализация знаний | Давайте вспомним, чем мы с вами занимались в основной части на прошлом уроке.- А как вы считаете, у всех технически правильно получается выполнять метание мяча?- 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!Класс «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Прямо!».Движение по площадке в колонне шагом:1. Обычная
2. Ходьба на носках руки вверх
3. Ходьба на пятках руки на поясе
4. Ходьба:

- на внешней стороне стопы- на внутренней стороне стопыБег и его разновидности:1. Обычный
2. Спиной вперед
3. Бег с крестным шагом:

 А) Правым боком Б) Левым боком1. Голоп правым (левым) боком, руки на поясе
2. Бег с высоким подниманием бедра
3. Бег, с захлестом голеней
4. Бег без задания.
5. Переход на ходьбу
 | Вступают в диалог с учителем.Высказывают свои предположения по заданному вопросу.Улыбаются друг другу. Настраиваются на работу. Выполняют строевые упражнения. Передвигаются по залу колонной, выполняя команды учителя.Передвигаясь по залу, соблюдают дистанцию 2 шага.Выполняют упражнения.Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения.  | **Познавательные:** извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.**Личностные:** воспитание самостоятельности.**Регулятивные:** развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера допущенных ошибок. |
| Основная частьIII. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач | А сейчас давайте посмотрим на карточку, и вместе еще раз разберем технику м**етания мяча с разбега** 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 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. Ошибки * Нет положения «натянутого лука»; рука, держащая мяч, согнута в локте;
* отсутствует с крестный шаг;
* туловище сильно наклонено вперед;
* ученик после разбега остановился, а затем выполнил бросок;
* мяч вылетел из «коридора» для метания.

- А перед, как мы начнём работать, давайте вспомним технику безопасности при метании мяча с разбега. (служу за техникой безопасности, смотрю и корректирую технику выполнения).-Молодцы! Я смотрю, у вас получается уже на много лучше, а сейчас давайте перейдём к изучению новой темы. | Смотрят на изображения, словесно описывают технику выполнения.Переходят в сектор для метания для работы.Проговаривают основные правила безопасности. Выполняют пробные попытки. | **Познавательные:** извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.**Регулятивные*:*** адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ и рассказ техники метания мяча. |
| IV. Изучение нового материала. | Стартовый разгон - это участок дистанции (15-20 бе­говых шагов), на котором происходит увеличение скоро­стидо максимальной. С первых шагов спортсмен должен бежать с максимально возможной частотой шагов1. Длина шагов в стартовом разгоне увеличивается.
2. По мере увеличения скорости происходит выпрямление туловища.

Ошибки, которые часто бывают при выполнении:1. Резко поднята голова и выпрямлено туловище на первых шагах стартового разгона
2. Туловище чрезмерно наклонено вперед. Падающий бег.
3. Туловище отклонено назад.
4. Во время бега руки напряжены.
 | Внимательно слушают объяснение учителя, задают вопросы.  |
| V. Первичное закрепление | 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: Упражнение 1. Выбегание с низкого старта под «во­ротами», сделанными из веревочки (резиновой ленты) в 1,5—2 м от линии стар­та. Упражнение 2*.*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.Упражнение 3.Выбегание с низкого старта, преодоле­вая сопротивление партнера.Партнер, стоя лицом к 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 Упражнение 4. Бег с низкого старта по отметкам с сохранением оптимального наклона туловища. Первая от­метка — примерно на расстоянии 3—3,5 стопы от перед­ней, каждая последующая на 0,5 стопы дальше.Упражнение 5*.* 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.(посмотреть, как выполняет упражнение каждый ученик, индивидуально сказать ошибки, если есть, и похвалить).- На следующих уроках, мы продолжим изучать стартовый разгон, а сейчас дежурные, уберите пожалуйста инвентарь.  | Выполняют упражнения, договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности.Убирают рабочее место, строятся. | **Регулятивные:** принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.**Коммуникативные:** умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера. |
| VI. Рефлексия. Итоги урока.  | Построение. Подведение итогов урока.- Ребята, скажите, какое новое упражнение мы сегодня разучили на уроке?- А теперь, сделайте два шага вперед те, кто при выполнений упражнений, не допускал ошибок.- Сделайте шаг вперед те, кто при выполнений упражнений, допустил незначительные ошибки.Домашнее задание:выполнить упражнения, изученные на уроке.-Класс «Равняйсь!», «Сми**р**но!», спасибо за работу на уроке, до свидания!  | Оценивают процесс и результат своей деятельности, ставят оценку.Отвечают на вопросы.Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. . | **Коммуникативные:** умеют договариваться и приходить к общему решению.**Регулятивные:** адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала**.** **Личностные:** умеют анализировать собственную деятельность на уроке. |