**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 стопы  Бег и его разновидности:   1. Обычный 2. Спиной вперед 3. Бег с крестным шагом:   А) Правым боком  Б) Левым боком   1. 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 часть  III. 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 шагов   1. 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. |