**Технологическая карта**

**урока физической культуры**

Преподаватель: Лопай Руслан Русланович

ТЕМА УРОКА: Легкая атлетика. Спринтерский бег.

**Задачи урока:**   
**Образовательные:**   
Обучение технике спринтерского бега – низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции.

**Воспитательные:**   
Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья.   
**Оздоровительные:**   
1.Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

2. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.

**Место проведения:** спортивная площадка МБОУ лицей № 45;

**Инвентарь**: свисток, секундомер, колодки, мячи.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы урока** | **Содержание.** | **Деятельность учителя** | **Деятельность**  **учащихся** | **Формируемые УУД** |
| 1 | **Организационный момент-15мин.**  Цель:  1)  мотивировать учащихся к учебной деятельности посредством создания эмоциональной обстановки;  2) определить цели урока | Построение в одну шеренгу. Подаются команды: «Становись!» —  учащиеся принимают строевую стойку.  «Равняйсь!» —  учащиеся поворачивают голову.  «Смирно!» учащиеся принимают строевую стойку.  Производится перекличка учеников.  «Вольно!» — ослабив в колене правую или левую ногу.  Приветствие!  Доводится тема и цели урока для учеников! Напоминается  о техники безопасности во время беговых упражнений и в целом урока!  Подается команды: «На право», шагом «Марш». Дается счет на 1 и 3 «Левая нога», 2 «Правая».    **Разминка:**  **ОРУ в движении.**  - бег с высоким подниманием бедра;   -бег с захлёстом голени.  -Чередование поднимания бедра с захлёстом голени.  - Приставные шаги «Левое», «Правое» плече и «Чередование левого и правого плеча».  - многоскок (олений бег).  -ходьба на (носочках) передней части стопы, руки за голову.  -ходьба на пятках, руки за спиной.  - ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны.    **ОРУ на месте.**  - И.П.- ноги на ширине плеч; руки на пояс; наклоны и повороты головы.  - И.П.- ноги на ширине плеч; кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе.  -И.П.- ноги на ширине плеч; руки согнуты в локтях на уровне груди; скручивание туловища и разведением рук в стороны.  - И.П.- ноги на ширине плеч; руки на пояс; наклоны вперед – назад, влево - право.  -И.П.- руки за голову; ноги на ширине плеч,  приседания.  -И.П.- упор лежа; отжимания.  -Перекаты с одной ноги на другую. | Задает вопросы.  Ставит задачу  Побуждает к высказыванию своего мнения.    Напомнить о соблюдении дистанции. Обратить внимание учеников на самоконтроль за правильной  осанкой и правильным дыханием при выполнении ОРУ в движении.    Восстановить дыхание   Подбор правильных упражнений и  ведение подсчета выполнения упражнений. Выполнение комплекса упражнений. | Настрой на урок.    Самооценка готовности к уроку.  Выполняют упражнения. Чётко выполняют методические указания учителя.    Выполняют общеразвивающие упражнения на месте под счёт. | Осуществляют самоконтроль по организации рабочего места    Слушают наводящие вопросы учителя, и отвечают.  Выделяют существенную информацию.    Ориентируются в разнообразии подготовительных упражнений.    Оценивают правильность выполнения упражнения |
| 2 | **Основная часть**  **( 25 мин)**  -Обучение техники бега на короткие дистанции.  -Бег с низкого старта 30м. с ускорением на максимальную скорость. | **Спринтерский бег:**  По команде «На старт!» ученик подходит к колодкам, становится впереди них, опускается на руки за линией старта, упирается одной ногой в переднюю колодку, а другой – в заднюю. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун ставит руки в прямом положении на ширину плеч у линии старта. Голова и туловище образуют прямую линию. Тяжесть тела равномерно распределена между точками опоры: руками, стопой впереди стоящей ноги и колена сзади стоящей ноги.  **Игра «вызов номеров».** | Объяснение понятия «короткая дистанция», технику бега. Показывает положение высокого старта. Затем проходит вдоль шеренги, помогая учащимся принять правильное положение при высоком старте.  Объяснение правил игры «Вызов номеров».  Проведение подвижной игры «Вызов номеров» | Осваивают технику бега различными способами.  Образно воспринимают двигательное действие. Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем, адекватно воспринимают оценку учителя.  Играют в игру «Вызов номеров». Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя. Осознавать неполноту знаний и чувствовать необходимость учения. Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. Задавать вопросы  Стремление одержать победу в игре. |
| 3 | **Заключительная часть**  **5 мин** | Ребята строятся. Подведение итогов урока.  - Ребята, скажите в каких видах спортивной и бытовой деятельности важна быстрота?  -Хорошо!  - А для чего нам нужна быстрота двигательной реакции?  -Молодцы!  Домашнее задание: прочитать в учебнике раздел «Легкая атлетика» о технике бега на короткие дистанции.  -Класс «Равняйсь!», «Смирно!», спасибо за работу на уроке, до свидания! | Акцентируя внимание на конечный результат  учебной деятельности, учащихся на уроке. | Формулируют  конечный результат своей работы на уроке | Адекватно воспринимают оценку учителей и товарищей. |