

**Технологическая карта урока**

<b>Тема:</b> «Легкая атлетика. Низкий старт. Положения старта (Высокий и низкий старт)».	
<b>Цели для ученика</b> 1. Научится технически правильно выполнять высокий старт. 2. Научится технически правильно выполнять низкий старт. 3. Научится ответственно выполнять задания, помогать своим товарищам, работать в коллективе.	<b>Цели для учителя</b> 1. Совершенствовать технику выполнения высокого старта. 2. Разучить технику выполнения низкого старта. 3. Развивать у учащихся физические (скоростно-силовые, координационные) качества. 4. Воспитать дисциплинированность, морально-волевые качества. 5. Содействовать гармоничному физическому развитию.
<b>Тип урока:</b> изучение нового материала.	
<b>Опорные понятия, термины:</b> <i>старт, толчковая и маховая нога, гладкий бег, бег по дистанции.</i>	<b>Новые понятия:</b> низкий старт, стартовые колодки.
<b>Форма контроля:</b> индивидуально-групповая	<b>Домашнее задание:</b> имитационные упражнения.
<b>Формы работы:</b> Фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная.	<b>Средства обучения:</b> Книгопечатная продукция: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях 5-9 классы. - М.:Просвещение, 2011г. Технические средства обучения: свисток, рулетка, скакалки, резиновая лента, набивные мячи.

Этап урока	Вре- мя, мин	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Методы, приемы и формы обучения	Прогнозируем ый результат образовательн ой деятельности	Учебно-методичес кое обеспече ние
<p align="center"><b><u>Вводно-подготовительна я часть</u></b></p> <p><b>I. Организационный момент</b></p>	8-10 мин	<p>Проверяю готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и сменной обуви). Построение. Приветствие. -Класс «Равняйсь!», «Смирно!», Здравствуйте!</p>	<p>После звонка строятся в спортивном зале по боковой линии волейбольной площадки, лопатки сведены, смотреть вперед (по росту м/д). Выполняют команды и приветствуют учителя</p>	<p>Команда, фронтальная форма.</p>	<p>Построение строго по росту и по линии. Четкое выполнение команд учителя</p>	
<p><b>II. Актуализация знаний</b></p>		<p>Давайте повторим, чем мы с вами занимались на прошлом уроке. - Молодцы! И сегодня мы с вами продолжим работать над техникой выполнения стартов. Но, для начала ответьте мне на несколько вопросов: 1) С чего спортсмен всегда начинает бег? 2) Какие бывают виды стартов? 3) Что такое положение старта? 4) Для чего нам нужно научиться технически правильно выполнять положения стартов? Давайте попробуем определить цель и задачи нашего урока. На уроке мы с вами еще раз повторим технику высокого старта, закрепим технику низкого старта и будем выполнять практические задания. 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!».</p>	<p>Отвечают на вопрос учителя.  Высказывают свои предположения по заданному вопросу.</p>	<p>Беседа, объяснение, команда; Показ, звуковая сигнализация (свисток); фронтальная форма.</p>	<p>Учащиеся должны четко знать, что бег на различные дистанции выполняется из различных положений старта: в беге на короткие дистанции применяется низкий старт; при беге на средние и длинные дистанции, как правило, применяется</p>	<p>Свисток учителя</p>

	<p>Движение по залу в колонне шагом выполняя упражнения на формирование осанки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычная</li> <li>2. Ходьба на носках руки за спину в замок</li> <li>3. Ходьба на пятках руки за голову в замок, локти отведены назад</li> <li>4. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внешней стороне стопы руки на поясе, лопатки сведены</li> <li>- на внутренней стороне стопы руки на поясе, лопатки сведены</li> </ul> </li> </ol> <p>Бег и его разновидности:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычный</li> <li>2. Бег с крестным шагом: <ul style="list-style-type: none"> <li>А) Правым боком</li> <li>Б) Левым боком</li> </ul> </li> <li>3. Галоп правым (левым) боком, руки на поясе</li> <li>4. Бег с высоким подниманием бедра</li> <li>5. Бег, с захлестом голени</li> <li>6. Бег без задания.</li> </ol> <p>Переход на ходьбу, перестроение в движении для ОРУ на месте:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Наклоны головы влево, вправо, вперед, назад;</li> <li>2) Круговые вращения согнутых рук вперед, назад;</li> <li>3) Попеременные вращения рук вперед, назад;</li> <li>4) Наклоны туловища влево, вправо;</li> <li>5) Наклоны туловища вперед, доставая носки ног;</li> <li>6) Выпад левой - руки вперед, выпад правой -руки в стороны;</li> </ol>	<p>Улыбаются друг другу. Настраиваются на работу.</p> <p>Выполняют строевые упражнения.</p> <p>Передвигаются по залу колонной, выполняя команды учителя.</p> <p>Придвигаясь по залу, соблюдают дистанцию 2 шага.</p>		<p>высокий старт.</p> <p>Четкое выполнение команд учителя при выполнении упражнений на месте и в движении.</p> <p>Подготовка всех групп мышц для работы.</p>	
--	--	--	--	--	--

			<p>Выполняют упражнения. Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения.</p> <p>Четкое выполнение всех разминочных упражнений, прорабатывая все группы мышц.</p>			
<p><b>Основная часть</b> <b>III. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач</b></p>	<p>25-28 мин</p>	<p>А теперь давайте вспомним из какого положения выполняется бег на средние и длинные дистанции? Сколько команд должен выполнить спортсмен? Какие? Что мы делаем по команде «На старт!»? Какая нога ставится перед стартовой линией? Почему? Как расположены руки спортсмена? Что происходит по команде «Внимание!»? Для чего мы должны перенести тяжесть тела? И последняя команда? «Марш!». По команде стартера спортсмен подходит к стартовой черте. Бегун ставит сильнейшую ногу (толчковую) перед линией старта, а более слабую (маховую) отставляет назад на 1,5-2 стопы. По команде «Внимание!» бегун сгибает ноги, наклоняет</p>	<p>Учащиеся демонстрируют теоретические знания по технике высокого старта, а затем по команде учителя – практическое выполнение команд:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «На старт»</li> <li>2. «Внимание»</li> <li>3. «Марш»;</li> </ol>	<p>Беседа, команда; фронтальная форма.</p>	<p>Отработка технически правильного выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Четкое выполнение техники. Формирование личностных качеств:</p>	

		туловище вперед, тяжесть тела переносит на толчковую ногу, руки сгибает в локтях. Руку, разноименную впереди стоящей ноге, он выносит вперед, а одноименную отводит назад. По сигналу стартера бегун энергично отталкивается, стоящую сзади ногу быстро выносит вперед, делает первый шаг и начинает движение руками.			настойчивости, упорства, доведение до полного завершения.	
<b>IV. Изучение нового материала.</b>		<p>Напомните мне, с какого старта выполняется бег на короткие дистанции? Какие команды подаются спортсмену? Низкий старт в основном выполняется со стартовых колодок. Как вы думаете, для чего они? Мы с вами будем учиться выполнять старт без колодок, т.к. стартовые колодки применяются в основном на беговой дорожке стадиона.</p> <p>По команде «На старт» - вы должны подойти к стартовой линии, опуститься на одно колено, перед стартовой линией толчковая нога, колено маховой ноги находится против середины стопы толчковой ноги, стопа маховой ноги в упоре, руки на ширине плеч, упираются в грунт пальцами, голова удерживается в таком положении, что если провести линию вдоль спины, то затылок будет ниже этой линии. Взгляд направлен на 1-2 м вперед от линии старта.</p> <p>По команде «Внимание» вы должны прийти в такое положение, которое обеспечит вам хорошее равновесие и создаст условие для начала бега. Тяжесть тела переносится на руки и толчковую ногу. Маховая нога не испытывает большой нагрузки тяжести тела. Таз поднимается несколько выше плеч, линия спины направлена вперед вниз к плечам.</p> <p>По команде «Марш» - левая рука быстро выносится вперед, а правая сгибается вверх назад.</p>	<p>Учащиеся отвечают на поставленный вопрос: Низкий старт – это наиболее распространенный способ начала бега, т.к. обеспечивает условия для развития максимальной скорости на возможно коротком отрезке. Спортсмену подается так же три команды «На старт», «Внимание» «Марш».</p> <p>слушают объяснение учителя, смотрят на демонстрацию низкого старта учителем после объяснения.</p>	Беседа, объяснение, показ учителем.	Учащиеся формируют универсальные действия восприятия, алгоритм выполнения упражнений.	

<b>V. Первичное закрепление</b>		<p>Мы с вами рассмотрели технику выполнения низкого старта, а теперь перейдем к практике. Чтобы понять, как технически правильно выполнять низкий старт, мы выполним несколько подводящих упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Старт из различных И.п. (стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки свободно висят; из упора лежа; из упора лежа с опорой на одну ногу; из упора присев);</li> <li>2) Стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади.</li> </ol> <p>А теперь переходим непосредственно к выполнению низкого старта, команд «На старт», «Внимание», «Марш».</p>	<p>Учащиеся формируют алгоритм поведения при выполнении упражнения.</p> <p>По команде учителя учащиеся выполняют низкий старт, по ходу исправляя ошибки.</p>	<p>Объяснение, команда; групповой, фронтальный метод</p>	<p>Формирование поэтапного образца выполнения упражнений.</p> <p>Четкое выполнение упражнений, выработка техники</p>	
<b>VI. Рефлексия. Итоги урока.</b>	<p>1-2 мин</p>	<p>Построение. Подведение итогов урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребята, скажите, что новое вы узнали на уроке?</li> <li>- Молодцы!</li> <li>- А теперь давайте оценим себя.</li> <li>- если вы все выполняли правильно и у вас все</li> </ul>	<p>Оценивают процесс и результат своей деятельности, ставят оценку.</p>	<p>Беседа, оценка; индивидуальная форма.</p>	<p>Учащиеся должны адекватно оценивать свою работу на</p>	

	<p>получалось с первого раза – 5 шагов вперед;  - допускали неточности при выполнении и вам еще нужно поработать над техникой выполнения упражнения – 4 шага;  -ну, а если вам не все удалось на уроке, то надо поработать дополнительно дома.  -Молодцы! Вы сегодня все хорошо поработали, старались исправлять допускаемые ошибки.  Домашнее задание: имитация низкого старта для лучшего освоения. Выполнять силовые упражнения для развития силовых качеств.  -Класс «Равняйсь!», «Смирно!». Спасибо за работу на уроке, урок окончен, до свидания!</p>	<p>Отвечают на вопросы.  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.  Колонной выходят из зала.</p>		уроке.	
--	---	---	--	--------	--