**Технологическая карта урока**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет, класс, дата** | Физическая культура, 7 класс |
| **Тема урока** | Бег с ускорением от 40 до 60 м |
| **Тип урока** | Комбинированный |
| **Цель урока** | Повторить беговую разминку, Повторить технику старта, повторить футбольное упражнение (м), волейбольное (д) |
| **Задачи урока** | **Образовательные:**1. Продолжить обучение технике низкого старта; 2. Бег с ускорением; 3. Совершенствование специально беговых упражнений; 4. Учебная игра в мини футбол.  **Развивающие:**  Развивать психомоторные способности.  **Воспитательные:**  Формирование умения вести диалог, воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.  **Оздоровительные:**  Способствовать формированию правильной осанки и правильного свода стопы. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность Учащегося** | | | |
| Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникативная |
| **1. Организационный момент 3 минуты** | | | | | |
| 1. Построение класса в шеренгу по одному.  2. Строевые приёмы (Равняйсь! Смирно!)  3. . Приветствие детей: **«Здравствуйте, ребята!**  Взаимное приветствие учителя и учеников: отметка отсутствующих; организация внимания и внутренней готовности.  **Скажите, каким видом спорта мы будем заниматься (легкая атлетика) показ приложение 1**  Сегодня мы с вами будем развивать скоростно силовые качества путем продолжения обучения техники низкого старта и бега с ускорением. игра в мини футбол. | настроить на урок, вербальные и невербальные средства общения;  способствующие созданию хорошего настроения  **1. Что мы вчера с вами делали.**  **2.Какова у нас сегодня тема?**  **3. Какие необходимо поставить для этого цели?**  **4. что необходимо делать чтобы этого достич** | Использование легкоатлетических упражнений (прыжки, бег) в жизни | Анализ имеющихся знаний о легкой атлетике |  | настроиться на продуктивную работу на уроке. |
| **Подготовительная часть 12-15 минут** | | | | | |
| Равняйсь! Смирно! Направо! Налево в обход, шагом марш!  **Разновидности ходьбы:**  - Руки вверх на носках Марш!, Без задания Марш!  - Руки за спину, на пятках Марш!, Без задания Марш!  - Руки вперед ставь, в полу приседе Марш!  -Руки на колени, в полном приседе Марш!  - Без задания Марш!  **Разновидности бега:**  -Легко бегом Марш!  -Прыжками голопом правым боком Марш!  -Прыжками голопом левым боком Марш!  -Без задания Марш!  -Через центр по 2 с высоким подниманием бедра Марш!  - Через центр по 2 с захлестом голени Марш!  -По диагонали спиной вперед Марш!  - По диагонали ускорение догнать впереди бегущего Марш!  Шагом Марш!  Восстанавливаем дыхание  Построение в 3 шеренги для выполнения ОРУ  «В 3 шеренги на лево Марш!»  **«комплекс ОРУ на осанку» Приложение 2** | При выполнении перемещений в легкой атлетике организует правильность выполнения упражнений.  Подготовить организм учащихся к работе в основной части урока  При выполнении упражнений разминки организует анализ правильности выполнения упражнений  Упражнения выполнять в среднем темпе | установить роль разминки при подготовке организма  Уточнить влияние разминки мышц рук и ног на готовность к физическим нагрузкам | Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп | Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки | Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие |
| **Основной этап 20 минут** | | | | | |
| Фронтальный опрос техника низкого старта  Деление класса (2 колонны)   1. Старт – стартовый разгон 8-10 м   (Освобожденные старт и шаг стартового разгона)   1. Легкий бег с низкого старта до линии расположенной на 10 метровом расстоянии от линии старта, после этой линии ускорение до линии в 60 м. 2. Бег с низкого старта по парно 30 м | координировать действия обучающихся при выполнении бега по стадиону. | развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла обучения | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |  | проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой |
| Игра в мини – футбол (М)  Игра в волейбол (д) Напомнить про правила поведения | Делим учащихся на группы 2. Играют в командах, судейство производят учащиеся | Место баскетбола в жизни человека | Движения руками при ловле мяча направлены на развитие координации | Определить эффективную модель броска мяча с двух шагов | Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения элементов баскетбола одноклассниками |
| **Заключительный этап 3 минуты** | | | | | |
| Построение  Выполнение команд «Смирно!, Вольно!»  Сообщение итогов урока  Сообщение оценок за урок   * ***Какую учебную задачу мы решали сегодня на уроке?*** * ***Трудно ли было выполнять бег по стадиону?***   Показ специально беговых упражнений лучшим учеником | Упражнения на осанку. Восстановление дыхания | Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  Осознать нужность домашнего задания | Условия, необходимые для достижения поставленной цели  Определить смысл поставленной на уроке Учебной Задачи | Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ | Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей |
| **Задание на дом 1 минута** | | | | | |
| 1. Самостоятельно разработать комплекс утренней гимнастики. 2. Стр. 81 – 82 учебника   На следующем уроке осуществим проверку выполнения домашнего задания. |  | Осознать нужность домашнего задания |  |  |  |