**Технологическая карта урока**

7 класс.

**Раздел «Лёгкая атлетика»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема урока** | Лёгкая атлетика. Обучение бегу на средние дистанции. |
| **Вид урока** | комбинированный |
| **Тип урока** | обучающий |
| **Технологии** | здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, развивающего обучения |
| **Планируемые образовательные результаты** | ***Предметные***:  научаться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике, совершенствовать технику бега на средние дистанции.  ***Метапредметные***:  *познавательные –*выполнять учебно-познавательные действия, добывать новые знания . делать обобщения и выводы.  *коммуникативные*– устанавливать рабочие отношения, координировать свои действия с действиями партнёров по совместной деятельности;  *регулятивные:* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебно-игровой  деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебно-игровые действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять, наиболее эффективные способы достижения результата.  ***Личностные:*** развитие умений самостоятельно делать свой выбор, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, проявлять уважение к окружающим, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| **Методы и формы работы** | Повторный, соревновательный, переменный, игровой / индивидуальная, фронтальная (коллективная) |
| **Образовательные ресурсы** | бита, мяч. |

Организационная структура урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I. Подготовительная часть (10 мин)** | 1. Построение, приветствие, краткое сообщение задач урока  Правила поведения и техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. | 2 мин | Дежурный ученик сдает рапорт о готовности класса к уроку.  Обратить внимание на готовность учащихся к уроку. Наличие спортивной формы. Справиться о самочувствии учеников. |
| 2. Измерить частоту сердечных сокращений (ЧСС) за 10 сек (тремя пальцами на запястье или средними и указательным пальцем на шее), визуальный контроль и опрос (жалобы на самочувствие) | **до 30 сек.** | Проверить физическую готовность учеников. Полученный за 10 сек результат умножить на 6. Обратить внимание на учеников, чей ЧСС больше 80 уд/мин. |
| 3.Бег (смена места). | 3 мин | Следить за дыханием, согласованной работой рук и ног. Обратить внимание на сохранение дистанции. |
|  | 4. Общеразвивающие упражнения  ***1 упражнение***(круговые вращения головой)  ***2 упражнение***(наклоны головой) ***3 упражнение***(равки руками вверх, вниз)  ***4 упражнение***(рывки руками перед грудью) ***5 упражнение***(наклоны туловища влево-вправо с подниманием разноимённой руки)  ***6 упражнение***( руки за голову,  ***7 упражнение***(круговые движения туловищем)***8 упражнение***(наклоны вперёд, касаясь руками пола)***9 упражнение***(наклоны вперёд, упор присев, наклон вперёд, встать)***10 упражнение***(махи ногами)  ***11 упражнение***(приседание)  ***12 упражнение***(выпад вперёд, выпад назад)  ***13 упражнение***(прыжки) | 5 мин  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз | Следить за дыханием, спина прямая.  Не спешить.  Следить за дыханием.  Дыхание равномерное.  Дыхание равномерное.  Следить за дыханием.  Следить за дыханием.  Следить за дыханием.  Следить за дыхание |
| **II. Основная часть**  (**30 мин)** | 1.СБУ в движении:  1) с высоким подниманием бедра;  2) с захлестыванием голени;  3) Вынос прямых ног вперед;  4) Бег на прямых ногах в наклоне;  5) Подпрыгивания в шаге;  6) Прыжок правой (левой) ногой в шаге;  7) Прыжок с ноги на ногу;  8) Семенящий бег;  9) Выпрыгивания в шаге;  10) высокое бедро в шаге.  Бег 1500 м. по пересеченной местности  1. Ходьба с упражнениями для восстановления дыхания  Спортивная игра «лапта». | 10 мин  до 1 мин  10 мин | Обращать внимание на частоту шагов, технику исполнения.  Помощники ученики фиксируют время на секундомерах.  В медленном темпе в колонну по одному  Правила игры |
|  |
| **III. Заключительная часть** (5 мин) | Измерение ЧСС.  Построение, подведение итогов урока. Рефлексия.  Домашнее задание | до 30 сек  до 2 мин  до 30 сек | Полученный за 10 сек. Результат умножить на 6. В норме 65-80 ударов/мин. Обратить внимание на учащихся с повышенным пульсом.  Учащиеся сами оценивают результаты своей работы на уроке, отмечая лучших бегунов и команду победительницу  Приготовить сообщения:  - питьевой режим во время занятий лёгкой атлетикой;  - каковы внешние признаки усталости? |