План – конспект урока по физической культуре для 7 класса.

Преподаватель: Святкина Екатерина Сергеевна
Тема урока: «Совершенствование техники низкого старта»
Время урока: 40 минут
Тип урока: образовательно-обучающий

Цель урока: Научить правильному выполнению бега с низкого старта

- Способствовать повышению уровня быстроты по средствам легкоатлетических упражнений, развитие скоростно-силовых способностей средствами бега на короткие дистанции.
- Проверка уровня усвоения учебного материала.

Задачи урока:

- Актуализировать знания учащихся о лёгкой атлетике и беге.
- Совершенствование техники низкого истарта.
- . Содействовать усвоению знаний учащихся о беге с низкого старта.
- Развитие быстроты, памяти, мышления, прыгучести.
- Способствовать развитию быстроты и быстроты реакции применительно к бегу с низкого старта

- Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных систем организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Воспитание морально-волевых качеств: трудолюбие, упорство, уверенность, внутренняя дисциплина, целеустремленность, чувство товарищества, взаимопомощи, уверенности, интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Проблемная ситуация:

1. На каких дистанциях применяется низкий старт?
2. Использование низкого старта в повседневной жизни.
3. Найти различия и сходства между низким и высоким стартом.
4. Влияние низкого старта на быстроту. Сравнить эффективность высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции.

Метод проведения: фронтальный, групповой, поточный, одновременно-поточный, индивидуальный, соревновательно-игровой.
Технологии: здоровьесберегающие, игровые, технология развития критического мышления.
Инвентарь:, секундомер, свисток, конусы, стартовые колодки, 2 пластиковые дуги (гиснастические палки), материал для самостоятельной работы (картинки).

1. Построение
2. Проблема
3. Тема
4. Задачи – дети сами ставят задачи: сходства и различия стартов, определить ошибки при выполнении низ.старта
5. Техника безопасности - напомнить
6. Разминка. Бег медленный : почему разминочный бег медленный?(подготавливаем организм к дальнейшим нагрузкам, разогреваем мышцы).Беговые. ОРУ на месте.
7. Поделить на две команды для последующей работы.
8. Вспоминаем команды, различия стартов, стартуем по 2 раза
9. Раздаю рисунки.Определяем ошибки, стараемся исправить. Если корпус высокий, то бег под дугами.
10. “Встречная эстафета с бегом”. Эта игра позволи т не только закрепить технику бега с низкого старта , но и позволит всоевременно выполнять старт по команде.

В эстафете участвуют две команды, каждая делится пополам. Половинки команд выстраиваются друг против друга на разных сторонах площадки в колонны по одному. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке. По команде они начинают перебежку. Подбежав к головным игрокам противостоящих половин команд, передают им эстафетную палочку и встают в конец колонны. Получивший эстафетную палочку участник бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив.

Игра продолжается до тех пор, пока половинки не поменяются местами полностью. Выигрывает команда, закончившая перебежки первой.

11. Упражнение на воссстановление дыхания.
12. Рефлексия: что нового мы узнали на уроке; различия, сходства; учли ли мы все ошибки при выполнении н.старта; справились ли мы с поставленными задачами.
13. Сейчас прошу вас встать по колоннам:
    1 – тех ребят, которые с уверенностью могут сказать: «Мне всё понятно. Я смогу научить другого».
    2 – «Я хорошо усвоил материал».
    3 – « Я не понял на уроке…»
14. Вернёмся к началу урока, вспомним ситуацию: Если Вася учтёт все ошибки и будет совершенствовать свою технику выполнения низкого старта, сможет ли он развить быстрее скорость чем ранее, достигнет ли он поставленной цели, выполнит ли он норматив гто?
15. Показ стартовых колодок: ребята как вы думаете, что это за приспособление? (дети отвечают). Способствуют ли они развитю быстрому набору скорости при стартовом разгоне? Если да, то почему?
16. А хотели бы вы выполнить бег на короткую дистанцию со стартовых колодок?
17. Заканчивая урок: исходя из вышеперечисленного, можете ли вы обозначить тему следующего урока? (дети отвечают). Совершенствование техники низкого старта по средствам стартовых колодок.

Для формирования функциональной грамотности на уроке физической культуры я использую **технологию развития критического мышления.**
Данную технологию можно применять даже в работе с теми детьми, которые освобождены или забыли форму. Учащиеся выбирают из представленных им картинок подходящие по теме и описывают их, находят сходства и различия между техникой низкого и высокого старта. Или выполняют наблюдение в течении всего урока, записывают важное, и в заключении урока озвучивают выводы.
Здоровьесберегающие технологии. Проговариваем технику безопасности
Игровые технологии. Закрепляем изученный материал при помощи встречной эстафеты.

«Технология развития критического мышления на уроках физической культуры как средство формирования функциональной грамотности"
В настоящее время в школах процесс обучения сводится к формированию у учащихся конкретных знаний, умений, навыков. Однако современный социум требует от образования не знающего человека, а личность, которая будет креативно мыслить и ориентироваться в современном мире, т. е обладать определенной функциональной грамотностью. Формирование и развитие функциональной грамотности учащихся поставлено Главой государства приоритетной задачей.
Функциональная грамотность – тот уровень образованности, который может быть, достигнут учащимися за время обучения в основной школе, и предполагает способность человека решать стандартные жизненные задачи в различных сферах жизни и деятельности на основе преимущественно прикладных знаний, т. е. социализацию личности.

Поэтому сегодня ставится задача не научить человека на всю жизнь, а научить его учиться всю жизнь. Решению этой задачи может успешно способствовать применение такой современной технологии, как критическое мышление.
Использование ТКМ при формировании функциональной грамотности дает:

1.Учителю	Ученику
умение создать в классе атмосферу открытости и сотрудничества возможность использовать модель обучения и систему эффективных методик, которые способствуют развитию критического мышления и самостоятельности в процессе обучения стать практиками, которые умеют грамотно анализировать свою деятельность стать источником ценной профессиональной информации для других учителей	повышение эффективности восприятия информации повышение интереса как к изучаемому материалу, так и к самому процессу обучения умение ответственно относиться к собственному образованию умение работать в сотрудничестве с другими повышение качества образования желание и умение стать человеком, который учится в течение всей жизни