

Технологическая карта урока по физической культуре для 5 класса (по ФГОС).

Учитель: Куликова Н.Н.

Раздел: двигательная активность на свежем воздухе.

Тема урока: Равномерный бег 9 минут. Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с выручкой».

Тип урока: закрепление.

Цель урока способствовать повышению уровня быстроты посредством легкоатлетических упражнений, развитие скоростно-силовых способностей средствами бега на выносливость.

Задачи урока:

Способствовать развитию скоростно-силовых двигательных качеств, морально-волевых качеств (упорства, целеустремленности);

Закрепление техники равномерного бега.

Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).

Тип урока: образовательно-тренировочный

Проблемная ситуация:

На каких дистанциях используется низкий и высокий старт? Почему?

Планируемые результаты

Личностные:

Овладение навыками бега на выносливость;

Умения проявлять физические способности (качества)

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
<u>Подготовительный</u> 13 минут. <i>Организационная часть</i> <i>1) Построение</i> <i>2) Рапорт дежурного</i> <i>Психофизическая подготовка:</i> <i>1. Обратить внимание на одежду, самочувствие, настроение обучающихся.</i> <i>2. На ТБ на уроке..</i> Постановка проблемной ситуации.	Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок. Проблемная ситуация: 1. Сравнить эффективность низкого и высокого старта в беге на короткие дистанции. 2. На каких дистанциях используется низкий и высокий	формирование интереса	Активное участие в диалоге с учителем.	Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя Совместно с учителем делают вывод: в чем эффективность низкого и высокого старта в беге на короткие дистанции. На каких дистанциях используется низкий и высокий	Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. Строят высказывания по теме «Как легкая атлетика помогает развитию

Ответы на вопросы учителя (участие в диалоге). Объявление системы оценивания. <i>Задача:</i> мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач. <i>Средства:</i> частично-поисковый метод. <i>Формы организации:</i> осознание проблемы. Итог. Почему необходимо развивать скоростно-силовые двигательные, морально-волевые качества (упорства,	старт? Почему? 3.Интересные исторические факты. Подготовить	Установить роль разминки при подготовке работы с волейбольными мячами	Самостоятельно выстраивают версию необходимости занятия бегом. Сознательное выполнение	старт? Почему? Интересные исторические факты. Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи. Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за дежурным при проведении разминки	быстроты » Обсудить ход предстоящей разминки
--	--	--	--	---	--

целеустремленности) качеств; Как совершенствовать технику высокого и низкого старта? Что способствует укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).? 2.Разминка (проводит дежурный) : ОРУ на месте: -исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны	организм занимающихся к работе в основной части урока Упражнения выполняются в шеренгу по два Все упражнения разминки выполнять по 6 повторов Размять кисти рук для дальнейших упражнений Упражнения выполнять на максима	Умение выполнять физические упражнения для развития мышц Правильное выполнение задания Безопасное поведение во время выполнения задания	определенных упражнений. Определишь последовательность и приоритет разминки мышечных групп Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции и учителя	Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем
--	--	--	---	--

головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад -и.п. – о.с., руки в замок, круговые вращения кистями, произвольн о (20 сек.); -и.п. – о.с., руки в замок, волнообраз ные движения кистями влево (на первые 4 счета), то же влево (на следующие 4 счета); - и.п. – о.с., руки в замок; 1 – руки ладонями к груди; 2 – выкрут вперед; 3 – и.п.; 4 – выкрут вверх; - и.п. – о.с., правая рука	льной амплиту де При выполне нии упражне ний организу ем анализ правильн ости выполне ния упражне ний партнеро м				
--	--	--	--	--	--

вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличиват ь частоту движений до максималь ной; - и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза); - и.п. – о.с., круговые движения прямыми руками вперед, то же назад, (по 4 раза), следить за амплитудо й движений; - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем	Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать При выполне нии прыжков на месте – сохранят ь дистанци ю Коррект ировка выполне ния				
---	--	--	--	--	--

вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола; - и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; пружинящие наклоны туловища к правой ноге, в середину, к левой ноге, и.п. (по 4 раза), ноги в коленях не сгибать, руками достать пола; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и	Заданий разминки. Организует роль дежурного при проведении разминки.				
--	--	--	--	--	--

ноги прямые;					
<u>Основной</u> 26 минуты. 1.Закрепле ние техники равномерн ого бега 9 минут. Частичная задача этапа: закрепить технику высокого старта. Метод: показа, инструктир ование. УУД: Бег по дистанции мальчики с высокого старта умеренным темпом, низким девочки. Гладкий бег по стадиону 6 минут – зачет.	Деление класса на два отделени я по степени физическ ой готовнос ти Рассказ и показ техники высокого . Провед ение краткого инструкт ажа, руководс тво работой, коррекци я действий . Принима ет нормати в по бегу.	Соблюдение правил выполнения заданного двигательно го действия, проявление дисциплины рованности. Уметь контролиров ать темп бега. Повторяют за педагогом и запоминают. Владение приемом старта.	Умение регулиров ать свои действия, взаимодей ствовать в группе.	Владения знаниями об индивиду альных особенно стях физическ ого развития и физическ ой подготовк и в соответст вии с возрастн ым норматив ом.	Распреде ление функций обучающ ихся во время работы по местам занятий Развивае м умение выразить свою мысль по поводу освоения техничес ких приёмов и тактичес ких действий одноклас сниками

5 мин. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». 9 мин. Эстафеты с разной техникой бега на 10 м.	Организация игры	Активное включение в выполнение двигательного действия; взаимодействие со сверстниками; развитие внимания	Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения.	Умение сосредоточиться для достижения цели	Умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать результаты.
<u>Заключительный-рефлексия</u> 6 минут. 1.Выполнение упражнений на выравнивание дыхания. Передвижение шагом; Игра на внимание «Запрещённое движение» 2. Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель	Организация проведения игр. Восстанавливаем пульс, дыхание. Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ! Ставим УЗ на дом Постановка вопросов	Выполнение упражнений Умение воздействовать на организм в целях восстановления основных функциональных систем.	Условия, необходимые для достижения поставленной цели. Определим смысл поставленной на уроке УЗ	Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ	Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей

задает вопросы: - что нового узнали на уроке? - как вы понимаете, что такое рациональное питание школьников? Напомнить фразу «В здоровом теле - здоровый дух». Помочь сделать вывод, что здоровье тела зависит от двигательной активности человека а здоровье духа - от здоровья тела . Частная задача этапа: восстановление основных		Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. Умение оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки,	Оцениваю т свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя Вычленяют новые знания.	Обсуждают работу на уроке. Повторяют новые полученные знания на уроке.	Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Техника применения высокого и низкого старта» Слушают одноклассников, активно участвую
---	--	---	--	--	--

функциональных систем. Методы: метод целостного упражнения. УУД: Рефлексия: Кому понравилось на уроке? Что не понравилось на уроке? Назовите самый интересный момент урока? Назовите самый сложный момент урока? Что вы считаете сложным в беге на дистанцию 30м с низкого старта?	Трудности испытали учащиеся при выполнении техники высокого старта: постановка рук, ног, корпуса. Выставление оценок за урок:	корректировать дальнейшую деятельность. Осознать необходимость домашнего задания		Оценивают свою деятельность.	т в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке
---	---	--	--	-------------------------------------	---

Частная задача этапа: устранение типичных ошибок, которые допускают обучающиеся при освоении техники двигательных действий. Методы: словесный. УУД:. Подведение итогов: Проанализируйте виды спорта и скажите, какой вид старта более эффективный? Если у вас результат с высокого старта получился более высокий, то почему в большом спорте	Выставление оценок за урок:				
---	------------------------------------	--	--	--	--

использует ся низкий старт? Почему он считается более эффективн ым? (Творчески й вопрос на дом). Домашнее задание: Творческое задание Почему в большом спорте использует ся низкий старт? Почему он считается более эффективн ым? Оценивани е.					
--	--	--	--	--	--