

Технологическая карта урока физической культуры в 5 классе

Тип урока: комбинированный

Тема урока: Обучение специальным легкоатлетическим упражнениям. Бег по пересечённой местности.

Раздел: лёгкая атлетика

Дата проведения: 13.10.2023 г.

Цель урока: Овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством лёгкой атлетики.

Задачи:

1. **Образовательная:** закрепить теоретические знания (кроссовая подготовка); формировать координационные и кондиционные способности;
2. **Воспитательная:** комплексно развивать координацию, выносливость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект;
3. **Оздоровительная:** содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
Подготовительный (10 мин.) 1.Сообщение УЗ на урок. Знакомство с темой и планом урока. Повторение теоретических сведений о кроссовой подготовке, беге на длинные дистанции: <ul style="list-style-type: none"> • Что такое кроссовая подготовка? • Какие дистанции в беге относятся к длинным? • Что такое дыхательная 	Ознакомить обучающихся с целью и задачами урока, настроить на урок. Рассказ о важности кроссовой подготовки, её влиянии на здоровье человека.	Формирование интереса	Активное участие в диалоге с учителем.	Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя. Совместно с учителем делают вывод о том, что такое кроссовая подготовка и чем она полезна человеку.	Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками; строят высказывания по теме «Кроссовая подготовка».

<p>гимнастика? 2.Разминка: *Строевые упражнения на месте;</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия: *ходьба на носках; *ходьба на пятках; *ходьба в полуприседе; *ходьба в полном приседе; *гладкий бег; *бег с изменением направления, змейкой.</p> <p>Комплекс ОРУ на месте без предметов.</p>	<p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока. Следить за синхронным выполнением упражнений.</p> <p>Следить за правильной осанкой и положением рук во время выполнения упражнений.</p> <p>В процессе бега следить за соблюдением дистанции и темпа бега.</p> <p>Наклоны делать глубже, ноги в коленях не сгибать. Следить за правильной осанкой. В упоре лёжа сохранять правильное положение туловища. При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию.</p>	<p>Установить роль разминки при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Умение выполнять физические упражнения для развития мышц.</p> <p>Правильное выполнение заданий.</p> <p>Безопасное поведение во время выполнения заданий.</p>	<p>Сознательное выполнение определённых упражнений.</p> <p>Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп.</p> <p>Выполняют команды учителя, контролируют свои действия, согласно инструкции учителя.</p>	<p>Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.</p> <p>Произвольно строят речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки.</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки.</p> <p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки, как со сверстниками при работе, так и с учителем.</p>
<p>Основной (26 мин.) 1 часть (8 мин.) Обучение специальным легкоатлетическим упражнениям. *бег спиной вперёд;</p>	<p>Упражнения выполняются поточным методом. Рассказ и показ техники выполнения упражнений. Все упражнения выполняются по 2 раза.</p>	<p>Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности. Повторяют за</p>	<p>Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе. Осуществляют</p>	<p>Умение</p>	<p>Развиваем умение</p>

<p>*бег с захлёстывание голени назад; *галоп правым боком; *галоп левым боком; * бег с высоким подниманием бедра; *подсочный шаг.</p>	<p>Обучающиеся возвращаются лёгким бегом противходом по отношению к выполняющим упражнением. Методические указания во время выполнения упражнений. Коррекция действий (по мере необходимости).</p>	<p>педагогом и запоминают. Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.</p>	<p>самоконтроль за состояние своего организма. Принимать инструкцию учителя, чётко следовать ей. Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений. Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.</p>	<p>анализировать, выделять и формулировать задачу. Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединить их в целое.</p>	<p>выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и действий одноклассниками.</p>
<p>2 часть (8 мин.) Бег по пересечённой местности. *Бег по пересечённой местности на расстояние 1500 м.</p>	<p>Проведение краткого инструктажа перед выполнением упражнения, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости). Упражнение выполняется поточно-групповым методом.</p>	<p>Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью. Внимательное отношение к собственным переживаниям при допущении ошибок.</p>	<p>Сохранять учебную цель и задачи; осуществлять самоконтроль. Умение собраться, настроиться на деятельность.</p>	<p>Анализ полученной информации. Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь в том числе, и на жизненном опыте. Умение сосредоточиться для достижения цели.</p>	<p>Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной деятельности.</p>
<p>3 часть (10 мин.) Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>Проведение краткого инструктажа по т/б перед игрой. Разделение на команды, выбор капитанов. Следит за выполнением правил игры, ведёт подсчёт очков, разрешает спорные моменты.</p>	<p>Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях. Развитие доброжелательного отношения к товарищам и учителю.</p>	<p>Соблюдать правила т/б во время игровой деятельности.</p>		<p>Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Уметь договариваться в совместной деятельности,</p>

		Активное включение в выполнение двигательного действия, развитие внимания. Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности.			взаимодействовать со сверстниками. Формирование умения работать в группе, договариваться, контролировать действия партнёра. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.
<p>Заключительный (4 мин.) Рефлексия. Контроль самочувствия обучающихся по кратким вопросам. Анализ выполнения УЗ обучающимися. Рефлексия. Вывод о пользе бега на длинные дистанции. Ответ на вопросы учителя: *Какие упражнения вы выполняли сегодня на уроке? * Как вы оцениваете свою работу на уроке?</p> <p>Задание на дом: повторить правила игры в «Лапту».</p>	<p>Восстанавливаем дыхание, пульс.</p> <p>Проверяем степень усвоения УЗ.</p> <p>Подводим итоги урока, выставляем оценки.</p> <p>Ставим УЗ на дом.</p>	<p>Определить собственные ощущения при освоении УЗ на уроке.</p> <p>Осознать нужность и важность домашнего</p>	<p>Условия, необходимые для достижения поставленной цели.</p> <p>Определить смысл поставленной на уроке УЗ. Вычленять новые знания.</p> <p>Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя.</p>	<p>Обсуждают работу на уроке.</p> <p>Оценивают свою деятельность.</p>	<p>Обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей. Отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке.</p>

		задания.			
--	--	----------	--	--	--

Организация пространства

Межпредметные связи	Формы работы	Ресурсы
Биология, ОБЖ, математика	Групповая, фронтальная, поточная	Учебник «Физическая культура 5 – 7 классы» под общей редакцией В. И. Ляха