

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа
с.Жемковка муниципального района Сызранский Самарской области

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В 5 КЛАССЕ**

Тема «Лёгкая атлетика»

Разработал учитель
физической культуры
Юсупова Е.Г.

2015- 2016 уч.год

**План-конспект
урока по лёгкой атлетике в 5 классе
с использованием современных образовательных технологий**

Задачи урока:

1. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.
2. Развитие быстроты, координации, памяти, мышления.
3. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, интереса к занятиям физической культурой.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: ноутбук, видеопроектор, проекционный экран, секундомер.

Дата проведения: 14.09.2015 г.

Часть урока	Содержание	Время	Организационно-методические указания	Универсальные учебные действия
1	2	3	4	
I.	Вводная	18 мин		
	1. Построение сообщение задач урока	1 мин	Дежурный ученик строит класс, сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку	<i>Регулятивные:</i> целеполагание
	2. Беседа: «История развития лёгкой атлетики» и «Техника бега на короткие дистанции»	10 мин	Использовать презентацию «Техника бега на короткие дистанции»- выполненной в программе <u>«Power Point»;</u> <u>Приложение №1</u>	<i>Коммуникативные:</i> умение вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем
	3. Т.Б. на занятиях	2 мин	<u>Приложение №2</u>	<i>Познавательные:</i> установка причинно-следственных связей

4. Общеразвивающие упражнения в движении (в двух колонках):

1) И. п. (исходное положение): основная стойка.

Счет:

- 1 - шаг левой, правую руку вперед;
- 2 - шаг правой, левую руку вперед;
- 3 - шаг левой, руки с силой согнуть в локтях;
- 4 - шаг правой, руки вниз;

2) и. п.: основная стойка, руки к плечам.

Счет:

- 1 – шаг левой, руки вверх;
- 2 – шаг правой, руки к плечам;
- 3 – шаг левой, руки вверх;
- 4 – шаг правой, руки к плечам;

3) и. п.: основная стойка, руки в стороны

Счет:

- 1 - шаг левой, наклон влево, правую руку вверх, левую за спину;
- 2 - шаг правой, выпрямиться и наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину

2 мин

Обратить внимание на осанку: спина прямая, подбородок приподнят, плечи развернуты, ноги не согнуты

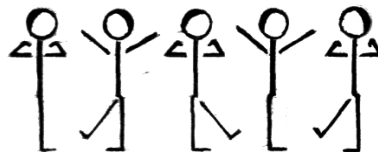
6 раз



И.П.

Выполнять точно руки вперед под углом 90°, сохранять дистанцию и интервал.

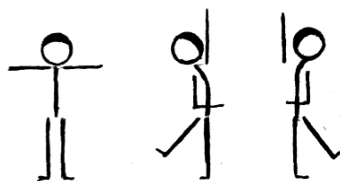
6 раз



И.П.

При и.п. лопатки соединить, поднять подбородок, при поднятии рук не наклонять голову, посмотреть вверх на ладони.

6 раз



И.П.

Ноги не сгибать, точно наклон в сторону, не вперед, рука вверх у головы.

Познавательные: умение слушать, усваивать информацию, самостоятельно выполнять подбор физических упражнений

Регулятивные: коррекция

4) и. п.: основная стойка.

Счет:

- 1 - выпад левой вперед, дугами вперед руки вверх;
- 2 - вставая на левой и приставляя правую, наклон, вперед согнувшись, руками коснуться земли;
- 3 - выпрямляясь, выпад правой вперед, дугами вперед руки вверх;
- 4 - вставая на правой и приставляя левую, наклон, вперед согнувшись, руками коснуться земли;

5) и. п.: основная стойка, руки перед грудью.

Счёт:

- 1 – шаг левой, поворот туловища налево;
- 2 - шаг правой, обратным движением вернуться в и.п. и поворот туловища направо;
- 3 - шаг левой, наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка, левую руку в сторону назад;
- 4 - то же, начиная движение с правой ноги и поворачивая туловище в левую сторону

6 раз



И.П.

Обратить внимание на расположение ног при счёте 1, 3; впереди стоящая нога согнута в колене, сзади стоящая нога прямая, при наклоне ноги в коленных суставах прямые.



И.П.

6 раз

Упражнение выполнять на 4 счёта: при поворотах не наклоняться, плечи держать ровно, лопатки соединить, голова приподнята, стопы ног направлены вперед, поворот только плеч и головы, тазобедренные суставы не поворачивать в сторону - шагать прямо.

5. Бег:

- 1) семенящий;
- 2) с высоким подниманием бедра;
- 3) с захлёстыванием голени;
- 4) прыжками

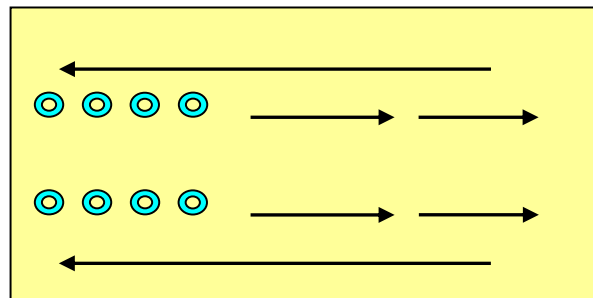
3 мин
2 раза

Дистанция 20 метров – ученики выполняют в двух колоннах и обратно идут шагом

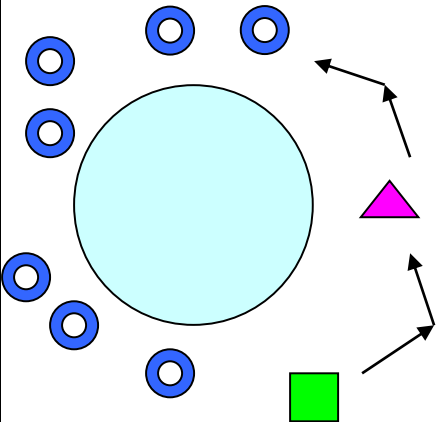
2 раза

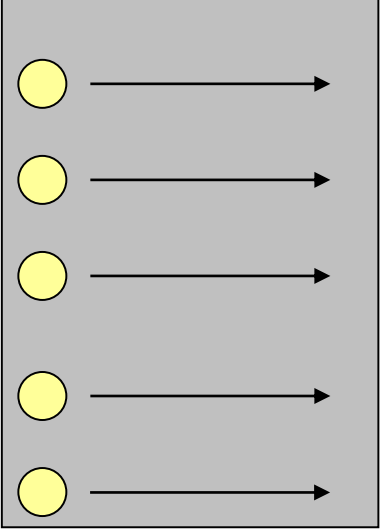
2 раза

2 раза



Личностные: установка на здоровый образ жизни

II.	Основная	20 мин		
	<p>1 . Подвижная игра «Третий лишний»</p> 	<p>5-6 мин</p>	<p><u>Приложение №3</u></p> <p>Класс (в двух колоннах) переходит на площадку для игр, строится по кругу. Обратить внимание учеников на направление бега и выполнение правил игры</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать результат</p>

	<p>2. Высокий старт - 1) объяснение; 2) показ; 3) выполнение: - команды «На старт!»; - команды «Внимание!»; - команды «Марш!»</p> 	<p>7-8 мин</p>	<p>Ученики построены в шеренгу на боковой линии футбольного (баскетбольного) поля. Знакомство с фазами спринтерского бега: 1) старт; 2) стартовый разгон (разбег); 3) бег по дистанции; 4) финиширование. По команде «На старт!» учащийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь в грунт носком, туловище выпрямлено, руки свободно опущены вдоль тела, голова держится прямо. По команде «Внимание!» ученик сгибает обе ноги таким образом, чтобы основной вес тела располагался над впереди стоящей ногой. Руки должны быть опущены свободно вниз или несколько согнуты в локтевых суставах, взгляд направлен вперед. Команда «Марш!» - прекратить перед этой командой всякие движения, руки должны двигаться несинхронно движениям ног и должны быть ненапряженными. Нога в первом шаге выносится вперед быстрым движением бедра, голень в тот момент двигается почти параллельно грунту стопой вперед, а не вверх. Первые шаги должны быть быстрыми, мощными достаточно пружинистыми. Каждый очередной шаг делается больше, чем предыдущий.</p>	<p><i>Познавательные:</i> восприятие информации, анализ, обобщение</p> <p><i>Регулятивные:</i> уметь контролировать результаты в форме сличения</p>
	<p>3. Стартовый разгон - ускорение 8--10 м из различных и. п.: 1) бег на месте; 2) с высоко поднятых стоп с носков; 3) с высокого старта</p>	<p>5-6 мин по 2 раза</p>	<p>Бегун находится в согнутом положении. С каждым новым шагом создается большая скорость движения вперед и уменьшается наклон туловища. Обратить внимание на прямолинейность движения.</p>	<p><i>Личностные:</i> умение правильно выполнять стартовый разгон</p>
<p>III</p>	<p>Заключительная</p>	<p>7 мин</p>		
	<p>1. Один вис на перекладине.</p>	<p>2 мин</p>	<p>Два подхода по 15-20 сек.</p>	<p><i>Личностные:</i> умение воздействовать на организм в целях восстановления основных</p>

<p>2. Игра на внимание «Запрещённое движение»</p>	<p>2 мин</p>	<p>Игру проводит физорг класса, показывая движения и положения рук; кто выполняет запрещённое движение: тот выходит из строя и выполняет 2 приседания.</p>	<p>функциональных систем</p>
<p>3. Построение, подведение итогов, домашнее задание</p>	<p>3 мин</p>	<p>Домашнее задание: проверка и тренировка осанки у стены: стоя спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, ягодицами, пятками в течение двух минут; 3 подхода по 2 мин × 3 раза в день</p>	<p><i>Регулятивные:</i> умение оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки, корректировать дальнейшую деятельность</p> <p><i>Коммуникативные:</i> умение слушать, усваивать информацию, формулировать собственное мнение в подборе физических упражнений</p>

