Технологическая карта урока по физической культуре.

**Ф.И.О. учителя**: **Прокопенко Егор Максимович**

**Раздел**: Легкая атлетика

**Класс**:5 (I)

**Тема**: Челночный бег.

**Цель**: Формирование навыка выполнять челночный бег у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела «Легкая атлетика» в 5 (I) классе.

**Образовательная задача**: Формировать навык выполнять технику челночного бега у обучающихся 5 (I) класса на уроке физической культуры при изучении раздела «Легкая атлетика» с помощью выполнения специальных беговых упражнений.

**Коррекционно-развивающая задача**: Корректировать пространственную ориентировку у обучающихся 5 (I) класса на уроке физической культуры при изучении раздела «Легкая атлетика» посредствам выполнения упражнений в движении.

**Оздоровительная задача**: Укреплять силу мышц ног у обучающихся 5 (I) класса на уроке физической культуры при изучении раздела «Легкая атлетика» посредствам выполнения физических упражнений.

**Воспитательная задача**: Формировать упорство у обучающихся 5 (I) класса на уроке физической культуры при изучении раздела «Легкая атлетика» через выполнение специальных упражнений.

**Личностные универсальные учебные действия:** Стремление к физическому совершенствованию, проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями, стремление преодолевать себя.

**Регулятивные универсальные учебные действия:** Различать допустимые и недопустимые формы поведения, бережное отношение к другим людям, технически правильно выполнять двигательные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:** Умение строится по росту, выполнять простые команды, способы развития физических качеств, организация деятельности с учетом техники безопасности, умение контролировать скорость и расстояние при беге.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:** Понимание ценности человеческой жизни, взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности, проявлять положительные качества личности.

**Инвентарь и оборудование**: Секундомер, свисток, волейбольный мяч, кубики.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Действия учителя | Действия учеников | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ВВОДНАЯ ЧАСТЬ |
| 1.Построение класса | Указывает место построения, проверяет класс на готовность к уроку | Занимают указанное место построения, устраняют выявленные недостатки | 30 с. |  |
| 2.Сообщение темы, цели и задач урока по физической культуре | Проговаривает вместе с учениками тему, цель и задачи урока по физической культуре  | Повторяют тему, цель и задачи урока по физической культуре | 1 мин. | Следить за правильностью восприятия детьми речи на слух. |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ |
| 3. Различные виды ходьбы и бега | Показ и объяснение выполнения упражнений | Выполнение упражнений | 4 мин. 30 сек. |  |
| 3.1 Ходьба на носках3.2 Ходьба на пятках3.3 Ходьба на внешней стороне стопы3.4 Ходьба на внутренней стороне стопы3.5 Ходьба перекатами с пятки на носок3.6 Медленный бег | 30 с.30 с.30 с.30 с.30 с.2 мин. | Следить за правильностью выполнения упражнений детьми. |
| 4. Обще-развивающие упражнения на месте (приложение А) | Показ и объяснение выполнения упражнений | Выполнение упражнений | 7 мин. 30 с. | Следить за правильностью выполнения упражнений детьми. |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ |
| 5. Челночный бег 1 отрезок. | Показ и объяснение выполнения упражнений | Выполнение упражнений | 4 повторения | Следить за правильностью выполнения упражнений детьми. |
| 5.1 Челночный бег 2 отрезка. | Показ и объяснение выполнения упражнений | Выполнение упражнений | 4 повторения | Следить за правильностью выполнения упражнений детьми. |
| 5.2 Челночный бег 3 отрезка. | Показ и объяснение выполнения упражнений | Выполнение упражнений | 2 повторения. | Следить за правильностью выполнения упражнений детьми. |
| 5.3 Челночный бег 4 отрезка. | Показ и объяснение выполнения упражнений | Выполнение упражнений | 2 повторения | Следить за правильностью выполнения упражнений детьми. |
| 5.4 Челночный бег 1 отрезок из разных положений. | Показ и объяснение выполнения упражнений | Выполнение упражнений | 3 повторения | Следить за правильностью выполнения упражнений детьми. |
| 6. Подвижная игра "Точный мяч" | Объяснение правил игры и прослеживание выполнения их выполнения. | Участвуют в игре | 10 мин. | Следить за соблюдением правил игры детьми. |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ |
| 7.1 Дыхательная Легкая атлетика | Показ и объяснение выполнения упражнений | Выполнение упражнений | 1 мин. |  |
| 7.2 Подведение итогов урока | Озвучивает итоги урока | Воспринимают информацию | 1 мин. |  |
| 7.3 Сообщение оценок и домашнего задания. | Озвучивает оценки и домашнее задание. | Воспринимают информацию | 30 с. |  |

|  |
| --- |
| ПРИЛОЖЕНИЕ А1. Круговые движения головой влево, вправо, 3 повторения:ИП - стойка ноги врозь, руки на пояс1-4 - круговые движения головой влево5-8 - то же вправо2. Круговые движения руками вперед, назад, 3 повторения:ИП - стойка ноги врозь, руки к плечам1-4 - круговые движения руками вперед5-8 - то же назад3. Отведение прямых рук назад в горизонтальной плоскости, 6 повторений:ИП - стойка ноги врозь, руки, согнутые в локтях, перед грудью, локти разведены в стороны.1-3 - Отведение прямых рук назад в горизонтальной плоскости4 - ИП4. Отведение прямых рук назад в вертикальной плоскости, 6 повторений:ИП - стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу.1-2 - Отведение прямых рук назад в вертикальной плоскости3-4 - то же, со сменой рук.5. Круговые движения кистями 3 повторения:ИП - стойка ноги врозь, руки перед грудью в замок, локти согнуты и опущены вниз.1-4 - круговые движения кистями влево5-8 - то же вправо6. Круговые движения тазом влево, вправо, 3 повторения:ИП - стойка ноги врозь, руки на пояс1-4 - круговые движения тазом влево5-8 - то же вправо7. Круговые движения туловищем влево, вправо, 3 повторения:ИП - стойка ноги врозь, руки на пояс1-4 - круговые движения туловищем влево5-8 - то же вправо8. Наклоны туловищем вперед, 6 повторений:ИП - стойка ноги врозь, руки на пояс1-3 - Нуклон туловищем вперед4 - ИП9. Наклоны туловищем вперед, 6 повторений:ИП - узкая стойка ноги врозь, руки на пояс1-3 - Нуклон туловищем вперед4 – ИП10. Выполнение физических упражнений:Мальчики – 10 отжиманий и 15 приседаний, девочки – 5 отжиманий с колен и 10 приседаний. |