

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ордена «Знак Почета» гимназия №5
Им. Луначарского А.В. г. Владикавказа

Технологическая карта урока физической культуры

Тема:

Легкая атлетика:

«Кроссовая подготовка, бег на средние дистанции»

8 КЛАСС



*Учителя физической культуры:
Бидзян Гайане Сейрановны*

Технологическая карта урока физической культуры

Класс: 8 «Б»

Учитель: Бидзян Г.С.

Тема урока: « Кроссовая подготовка, бег на средние дистанции»

Цель: повторение правил техники безопасности на уроках легкой атлетики; выполнение специальных беговых упражнений, развитие интереса к кроссовой подготовке.

Задачи урока:

Образовательные (предметные):

Укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.

Развивающие :

-развитие выносливости, быстроты;

-Формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-Развитие умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить;

-Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Воспитательные :

-Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.

-Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: свисток, секундомер, конусы, метровка, мячи.

Время	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Ожидаемый результат	Метопри предметные умения, которые формируются		
				Личностные	Регулятивные	Коммуникативные
Организационный этап урока						
3мин.	Построение учащихся. Проверка готовности учащихся к уроку. Обратить внимание на внешний вид. Мотивация учащихся на изучение данной темы, внутренняя готовность, психологическая организация внимания.	Приветствие учителя.	Готовность к уроку. Выраженная волевая направленность уча-ся к восприятию материала	Самоорганизация, Дисциплинированность, внимание.	Умение поставить себе задачу на урок.	Взаимодействовать с коллективом и учителем.
Подготовительная часть урока						
3мин.	Сообщение цели, темы, задач урока, показ его практической значимости. Навести на мысль, что без умения выполнять данные действия трудно будет вести результативную игру.	Ставят себе цель: знать для чего нужен блок, уметь правильно его выполнять.	Активность познавательной деятельности на последующих этапах, вариативность восприятия и осмысление нового материала. Учащиеся осознают практическую	Формирование коммуникативной компетентности в общении с одноклассниками на различных этапах урока.	Умение прогнозировать конечные цели своей деятельности; умение планировать деятельность.	Взаимодействовать с коллективом и учителем.

			значимость данного игрового действия.			
--	--	--	---------------------------------------	--	--	--

6 мин.	<p><u>Разминка</u></p> <p>1.Разновидности ходьбы: на носках руки за голову, на пятках руки на пояс.</p> <p>2.Бег в среднем темпе:</p> <p>1. Семенящий</p> <p>2.С захлестыванием голени</p> <p>3.С высоким подниманием бедра</p> <p>4.Приставными шагами</p> <p>5.Спиной вперед.</p>	<p>Выполняют ходьбу по кругу с соблюдением дистанции.</p> <p>Выполняют дыхательные упражнения.</p> <p>Выполняют приставные шаги вдоль сетки</p>	<p>Выполняют правильное дыхание при ходьбе и статических упражнениях.</p> <p>Следят за правильной осанкой, дыханием.</p>	<p>Проявление самоорганизации и Самостоятельности.</p>	<p>Способность регулировать свои Действия во время выполнения «разминки».</p>	<p>Адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами.</p>
--------	--	---	--	--	---	--

Основная часть

12 мин	<p><u>1.Челночный бег 3x10м.</u></p> <p>Формулирует задание, осуществляет контроль. Поделить на две группы. Построить в шеренгу. Проводится один забег. Челночный бег 3x10 м. Челночный бег спиной вперед.</p> <p><u>2.Многоскоки.</u></p> <p>Объясняет задание «Олений бег».Прыжки с ноги на ногу, но отталкиваться надо каждый раз вперед-вверх. Главное правильность выполнения, а не скорость. Отдых между забегами 1 минута. Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки. Контролирует технику безопасности.</p>	<p>Выбирать более эффективные способы решения задач. Прогнозировать свою деятельность. Разбираются ошибки, выполнение поворотов ,выход на старт.</p> <p>Слушают, выполняют упражнение Договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности. Одна группа выполняет, другая группа проверяет правильность выполнения упражнения.</p>	<p>Называет наиболее типичные ошибки; уточняет и исправляет ошибки;</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества; развитие самостоятельности и личной ответственности.</p>	<p>Адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ более подготовленного ученика</p>	<p>Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия одноклассников при преодолении препятствий.;</p>
--------	---	--	---	--	---	--

3. Бег на средние дистанции.

Бег 600 м. Техника бега на средние дистанции.

Демонстрация выполнения высокого старта.

Учащиеся учатся подбирать тот темп бега ,который будет оптимальным.
Учащиеся ОВЗ выполняют бег в медленном темпе 200-300м.

Освобожденные принимают участие в подготовке и выдаче инвентаря, выявляют допущенные ошибки других учащихся.

Заключительная часть

12 мин	<u>Подвижная игра «Бег к флажкам»</u>	Формулируют конечный результат своей работы на уроке. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке; высказывают предположения на следующий урок.	Организуют обучающихся для игры, уточняет правила; контролируют	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.	Адекватно самостоятельно оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;	Слушать и понимать речь других, участвовать в диалоге, высказывать свою точку зрения на события.
4 мин	1.Подведение итогов 2.Оценки за урок 3.Домашнее задание	Построение, подведение итогов занятия, оценка учащихся, указание на некоторые ошибки, дать домашнее задание.	Акцентируем внимание учащихся на конечных результатах учебной деятельности на уроке	Рефлексия своих результатов и результатов команды.	Умение корректировать свои действия, находить и исправлять ошибки, провести самооценку и организовать взаимооценку	Сотрудничество на уроке с учителем, одноклассниками в группе.

