**Урок по физической культуре в 7 «А» классе**

**учитель Комарницкая Елена Владимировна**

**Технологическая карта**

**урока в разделе Лёгкая атлетика.**

**«Совершенствование техники бега. Бег 500 метров»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный предмет** | | Физическая культура | | |
| **Класс** | | 7 «А» | | |
| **Тип урока** | | Комбинированный, образовательно - тренировочной направленности. | | |
| **Приёмы и формы работы** | | Методы обучения: соревновательно – игровой, фронтальный, поточный, словестный.  Форма урока: традиционный урок. | | |
| **Тема урока** | | Лёгкая атлетика. «Совершенствование техники бега» | | |
| **Цель урока** | | Мотивация учебной деятельности.  Формировать представления о физических качествах человека; познакомить со способами развития выносливости. | | |
| **Задачи урока** | | *Образовательные:*  1. Обучить технике бега на длинные дистанции  2. Развитие двигательной реакции, внимания и ориентировки в пространстве.  3. Укрепление здоровья посредством развития физических качеств, поднятие эмоционального состояния.  *Развивающие:*  1.Развивать внимание, умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.  2.Развивать умение осознано и произвольно строить речевые высказывания в устной форме.  *Воспитательные:*  1.Формировать стойкий познавательный интерес к занятиям физическими упражнениями.  2.Формировать умение чётко и организованно работать в группе, воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи. | | |
| **Формы контроля** | | Итоговая | | |
| **Спортивный инвентарь** | | Футбольный мяч, волейбольный мяч, свисток. | | |
| **Дата проведения** | | 18.05.2018 год. | | |
| **Планируемые результаты урока** | | | | |
| **Предметные:**  **Метапредметные:**  **Личностные:** | | *научатся:* знать, как проходит тестирование бега на 500 метров, правила спортивной игры «Футбол»,  *получат возможность научиться:* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений.  *познавательные –* пробегать дистанцию 500 метров, играть в спортивную игру «Футбол»,  *коммуникативные –* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,  *регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
|  | | | | |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | | **Деятельность обучающихся** | **Универсальные  учебные действия** |
| **Подготовительная часть 10 – 12 мин** | | | | |
| **I. Организационный момент** | Построение.  Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета. Диалог с детьми на тему «Беговые виды лёгкой атлетики». | | Приветствие учителя.  Слушают  и обсуждают тему урока. Ставят себе цель: знать, уметь, применять. | ***Личностные:*** формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Умение самоопределиться к задачам урока и принять цель занятия. |
| **II. Психологический настрой** | Настроить детей на работу. | | Мотивация к активной деятельности. | ***Личностные:*** установка на здоровый образ жизни. |
| **III. Актуализация** | Повторение техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.  Предлагает творчески подходить к выполнению легоатлетических упражнений.  Перестроение.  Разминка.   1. Ходьба:  * на носках (с различным положением рук); * на пятках (руки за голову, локти развести в стороны); * в полу приседе (руки на пояс).   Следить за осанкой.   1. Бег:  * медленный; * с высоким подниманием бедра * с захлёстом голени * правым и левым боком приставными шагами * спиной вперёд   Обратить внимание на осанку и дыхание.   1. ОРУ   Обратить внимание на технику безопасности и правильность выполнения упражнений.  Спина прямая.  Спина прямая.  Дыхание не задерживать.  Спина прямая, руки в локтях не сгибать.  Произвольно.  Спина прямая, локти тугие.  Локти отводить назад.  Точно в стороны, рука прямая.  Глубокий наклон.  Мах выполнять максимально вверх  .  Выпад глубокий, спина прямая  Спина прямая, руки вперед.  Прыжки выше  Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. | | Слушают наводящие вопросы учителя, выполняют задания учителя.  Настрой на урок.  Самооценка готовности к уроку.  Расчёт на 1,2. Перестроение в 2 шеренги. Выполняют повороты направо,налево, кругом. Первые номера наблюдают за вторыми номерами и считают ошибки во время выполнения строевых упражнений. Затем наоборот.  Выполняют ходьбу, бег по кругу с соблюдением дистанции.  Восстановление дыхания.  Выполняют упражнения.  ОРУ:  а) И.п.- руки на пояс  1-4- вращение головы вправо  5-8- вращение головы влево  б) И.п.- руки на пояс  1- наклон головы вперед  2- наклон головы назад  3- наклон головы вправо  4- наклон головы влево  в) И.п.- руки к плечам  1-4-круговое движение вперёд  5-8-круговое движение назад  9-12-круговое движение прямыми руками вперёд  13-16-круговое движение прямыми руками назад  г) И.п.- правая рука вверху, левая внизу  1-2-отведение рук назад  3-4-смена рук  5-6-отведение рук назад  7-8-смена рук  д) И.п.- руки «в замок»  Движение кистями  е) И.п.- руки в сторону  1-4-круговое вращение кистями вперёд  5-8-круговое движение кистями назад  ж) И.п.- руки перед грудью  1-3-отведение рук назад  4-поворот вправо  5-7-отведение рук назад  8-поворот влево  з) И.п.- руки на пояс  1-наклон влево, правая рука вверх  2-и.п.  3-наклон вправо, левая рука вверх  4-и.п.  и) И.п.- руки на пояс  1-3-наклон к левой ноге  4-и.п.  5-7-наклон к правой ноге  8-и.п.  к) И.п.- руки вперед  1-мах правой ногой к левой руке  2-вернуться плавно в и.п.  3-4-то же, мах левой ногой  л) И.п.- руки на пояс  1-2-выпад правой ногой вперёд  3-4-то же левой  5-6-выпад правой ногой вперёд  7-8-то же левой  м) И.п. – руки на пояс  1-20 – приседания  н) И.п. – руки на пояс  Прыжки на двух.  о) И.п. – руки на пояс  1-4 – прыжки на левой  5-8 – прыжки на правой  п) Восстановление дыхания  1 – 2 через стороны руки вверх  3 – 4 через стороны руки вниз | ***Познавательные:***  *общеучебные*– извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;  *логические –* осуществляют поиск необходимой информации.  ***Личностные:*** воспитание дисциплинированности.  ***Регулятивные:*** развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки  и учета характера сделанных ошибок. |
| **Основная часть 30 мин** | | | | |
| **IV. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач** | Объяснение учителем техники правильного выполнения упражнения и показ. | | Образно воспринимать двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники выполнения упражнения. | ***Познавательные:***  *общеучебные*– извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;  *логические –* осуществляют поиск необходимой информации. |
| **V. Применение**  **знаний и умений.** | Построение.  Определение толчковой ноги.  Объяснение и показ техники выполнения высокого старта. | | Расчёт на 9, 6, 3, на месте. Перестроение.  Поднимаются на носки, слега туловище подают вперед, при этом следят, какая нога выставляется вперёд. Повторить это задание 3 раза.  Деление на группы.  - выполнение команды «На старт!»  - выполнение команды «Внимание!»  - выполнение команды «Марш!»  (повторить 4-5 раз)  Учащиеся следят за выполнением высокого старта другими группами. Выявляют, у кого какие были ошибки и исправляют. | ***Регулятивные:*** умение организовать деятельность в паре или тройке, умение планировать, контролировать, оценивать деятельность.  ***Личностные:*** проявлять дисциплинированность, самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.  ***Коммуникативные:*** активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
|  | Объяснение и показ техники бега на длинные дистанции. | | Деление на забеги.  Бег 500 метров. | ***Регулятивные:***определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  ***Личностные:*** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.  ***Коммуникативные*:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, |
| **VI. Самостоятельное творческое использование**  **сформированных УУД.** | **1. Спортивная игра «Футбол»**  Играть в футбол можно любой частью тела, кроме рук: ногами, головой, туловищем… Руками имеют право играть только вратари, защищающие ворота от гола соперника.  Нельзя толкать соперника, бить его по ногам, хватать за футболку, преграждать ему дорогу, когда он бежит с мячом.  Каждый забитый гол приносит команде одно очко.  Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки. Контролирует технику безопасности. | | **1. Подвижная игра «Мяч ловцу»**  Форма организации - игровая.  Повторяют правила игры и жесты судьи.  Выполняют учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности. | ***Познавательные:*** восстановить навык в выполнении ведении мяча. Закрепление техники выполнения передач мяча***.***  ***Коммуникативные:*** умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера. |
| **Заключительная часть 3 – 5 мин** | | | | |
| **VII. Формирование самооценки собственной деятельности.** | Содействовать осмыслению учащихся результатам своего труда.   1. Что на уроке для вас было самым сложным? 2. В каком упражнении у вас возникли сложности в выполнении? | | Объясняют почему? | ***Регулятивные:***; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.  ***Личностные:*** умение дать самооценку собственной деятельности на уроке |
| **VIII. Рефлексия.** | **Комплекс дыхательных упражнений:**  Форма организации – фронтальная,  способ выполнения – раздельный,  прием – «зеркальный».  Повторить 2 – 3 раза  Выдыхать как можно дольше.  Предлагает построить диаграмму:  - на уроке было комфортно, всё понятно…..  - на уроке немного затруднялся, но всё понял….  - на уроке было трудно…. | | И.П.- стойка ноги врозь  1 – 2 - вдох - руки вверх в стороны  3 – 4 - выдох – руки в стороны, вниз;  И.П. – стойка ноги врозь  Глубокий вдох, кисти в кулак перед грудью.  Выдох – лёгкими ударами в грудь, массируем грудную клетку.  При помощи стикеров выстраивают на стене диаграмму. | ***Коммуникативные:*** умеют договариваться и приходить к общему решению.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала***.***  ***Личностные:*** анализ собственной деятельности на уроке |
| **IX. Итоги урока, домашнее задание.** | Подведение итогов урока:  1. Выберите любое предложение и продолжите:  - Я запомнил…..  - Я научился……  - Я узнал……….  - Я удивился…...  2. Отметить активное участие обучающихся.  3.Домашнее задание: | | Продолжают начатое предложение.  Формирование самооценки.  Составить свой режим дня. | ***Познавательные:*** восстановить навык в выполнении ведении мяча. Закрепление техники выполнения передач мяча.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают задание учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материал, уметь применять полученные знания в организации и проведение досуга.***.***  ***Личностные:*** умение дать самооценку собственной деятельности на уроке. |