**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 вышеРуки 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 пояс1-4- вращение головы вправо5-8- вращение головы влевоб) И.п.- руки на пояс 1- наклон головы вперед2- наклон головы назад3- наклон головы вправо4- наклон головы влево в) И.п.- руки к плечам1-4-круговое движение вперёд5-8-круговое движение назад9-12-круговое движение прямыми руками вперёд 13-16-круговое движение прямыми руками назадг) И.п.- правая рука вверху, левая внизу1-2-отведение рук назад3-4-смена рук5-6-отведение рук назад7-8-смена рукд) И.п.- руки «в замок»Движение кистямие) И.п.- руки в сторону1-4-круговое вращение кистями вперёд 5-8-круговое движение кистями назадж) И.п.- руки перед грудью1-3-отведение рук назад4-поворот вправо5-7-отведение рук назад8-поворот влевоз) И.п.- руки на пояс 1-наклон влево, правая рука вверх2-и.п.3-наклон вправо, левая рука вверх4-и.п.и) И.п.- руки на пояс1-3-наклон к левой ноге4-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 ногойл) И.п.- руки на пояс 1-2-выпад правой ногой вперёд 3-4-то же левой 5-6-выпад правой ногой вперёд7-8-то же левойм) И.п. – руки на пояс1-20 – приседаниян) И.п. – руки на поясПрыжки на двух.о) И.п. – руки на пояс1-4 – прыжки на левой5-8 – прыжки на правойп) Восстановление дыхания1 – 2 через стороны руки вверх3 – 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 разаВыдыхать 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 врозь1 – 2 - вдох - руки вверх в стороны3 – 4 - выдох – руки в стороны, вниз;И.П. – стойка ноги врозьГлубокий 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. |