

Технологическая карта урока

Конспект урока по физической культуре для 5 класса (по ФГОС) учителя физической культуры БОУ СОШ № 35, станицы Новотитаровской

Фамилия, имя, отчество учителя: Шабунина Светлана Владимировна

Предмет: физическая культура

Класс: 5

Тип урока: учебно-тренировочный

Раздел: легкая атлетика

Тема урока: Обучение технике низкого старта.

Цель урока: : всестороннее воздействие на все системы организма, формирование правильного отношения к своей осанке.

Задачи:

- 1. образовательная:** закрепить теоретические знания (осанка, спринт);. развивать скоростно-силовые, двигательные качества .
- 2. воспитательная:** содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.
- 3. оздоровительная:** содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.


Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
Подготовительная часть (12 минут) 1. Построение, расчет, приветствие, сообщение темы урока.	Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок. «Ребята, что такое здоровье» «Это- красивая	формирование интереса проявлять учебно-		Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя	Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками.

<p>Повторение теоретических сведений о правильной осанке.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что такое осанка? • Что характерно для плохой осанки? • Как определить правильность осанки? • Что такое спринт • Назовите спринтерские дистанции <p>Итог.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какая бывает осанка? • Чем вызваны нарушения осанки? • Понятие «спринт» <p>2.Разминка:</p> <p>Строевые упр-ния: 1-2- поворот налево; 3-4-прыжок ноги врозь, хлопок в ладоши над головой; 5-6- прыжок ноги вместе, руки вниз; 7-8- поворот кругом.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на внешней стороне стопы; • ходьба на носках; 	<p>фигура !» «Да» хором отвечают учащиеся. «Это- успешная учеба!» « Да» хором отвечают учащиеся. «Это- задорный смех!» « Да» хором отвечают учащиеся. Я хочу, чтобы мы все были здоровыми и успешными.</p> <p>Рассказ об осанке человека и о факторах влияющих на её формирование.</p> <p>Подготовить организм</p>	<p>познавательный интерес к новому учебному материалу</p> <p>Установить роль разминки при на занятиях гимнастикой.</p>	<p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Самостоятельно выстраивают комплекс упражнений для улучшения осанки с помощью памятки и инструкций учителя.</p> <p>Сознательное выполнение определённых упражнений.</p> <p>Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп</p>	<p>Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Правильная осанка и чем она полезна человеку»?</p> <p>Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.</p>	<p>Строят высказывания по теме «Осанка»</p> <p>Обсудить ход предстоящей разминки</p> <p>взаимодействовать</p>
--	---	--	---	--	---


<p>ходьба на пятках;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба в полуприседе, руки на поясе <p>Медленный бег 2 минуты</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>*бег с высоким подниманием бедра *s захлестом голени назад *семенящий бег *многоскоки *ускорения 2р по 20м</p> <p>Бег с изменением направления «змейкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перепрыгивая скамейку, согнув ноги вправо и влево; • Перепрыгивая скамейку «перешагиванием»; • бег по скамейке; • бег правая нога по скамейке, левая по полу; • бег левая по скамейке, правая по полу; • бег по скамейке <p>Комплекс упражнений на гимна.</p>	<p>занимающихся к работе в основной части урока</p> <p>Следить за синхронным выполнением упражнения. Упражнения выполнить 2 раза.</p> <p>В процессе бега следить за соблюдением дистанции и темпа бега.</p> <p>Выполняются на гимнастической скамейке, следить за правильной осанкой и положением рук (поясе).</p> <p>При выполнении упражнений</p>	<p>Умение выполнять физические упражнения для развития мышц</p> <p>Правильное выполнение задания</p>	<p>Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя</p>	<p>со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p>
---	---	--	--	---

<p>скамейке:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) И.п.-стоя левым боком к скамейке, левая нога прямая на скамейке, правая на полу, руки за головой; 1-2-два наклона влево, 3-4-два наклона вправо; 2) То же,стоя правым боком; 3) И.п.-встать на скамейку в упор присев, руками взяться за передний край скамейки, 1-2- упор, стоя согнувшись, 3-4- и.п. 4) И.п.-сидя на скамейке, ноги вытянуты вперёд, руки вверху, 1-3- три наклона вперёд, 4-и.п. 5) И.п.-сесть на пол, спиной к скамейке, руки на скамейку, 1-2-выпрямляя руки, упор лёжа сзади, 3-4-и.п. 6) И.п.-упор лёжа, руки на скамейку, 1-2- мах правой ногой назад, 3-4-и.п. 5-8-то же с левой ноги. 7) И.п.-стойка ноги врозь, скамейка между ногами, 1-прыжок вверх ноги вместе на 	<p>организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером.</p> <p>Выполняются на гимнастической скамейке, следить за правильной осанкой, руки на поясе.</p> <p>После бега поделить класс на 3 группы. У каждой пары скамеек равное количество учащихся (поб-8 человек)</p> <p>Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать</p> <p>Следить за правильным выполнением наклона согнувшись с прямыми ногами.</p> <p>Следить за правильной осанкой.</p>	<p>Безопасное поведение во время выполнения задания</p>		<p>Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки</p>	<p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем</p>
--	---	---	--	---	--

<p>скамейку, 2-и.п., 3-4- то же.</p>	<p>Прогнуться, голову не запрокидывать назад В упоре лёжа сохранять правильное положение туловища.</p> <p>При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию</p> <p>Упражнения подготовительной части должны соответствовать задачам урока. Необходимо включать в разминку упражнения, обеспечивающие общую функциональную готовность организма к активной мышечной деятельности и выполнению двигательных действий в основной части урока.</p>				
<p>Основная часть (25 минут)</p>	<p>Класс делится на 3</p>	<p>Соблюдение правил</p>	<p>Умение</p>		

<p>1.Техника низкого старта: выполнение команд: «На старт!» «Внимание!», «Марш!»</p> <p>1. Выбегание с низкого старта по отделениям.2-3 раза по 10 метров 2. выбегание с низкого старта по команде:«На старт!»«Внимание!»</p> <p>«Марш!»2-3 раза по 15 метров</p> <p>Стартовый разгон: - старт и стартовый разгон; - бег с низкого старта через расставленные на первых 5-6 шагах набивные мячи с учетом возрастания длины шагов; 4-5 раз - бег с ускорением по дистанции 2*10метров</p> <p>Финиширование - это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегают с полной скоростью, выполняя на последнем шаге «бросок» на ленточку грудью.</p> <p>2.Высокий старт. Выполнение уч-ся (фронтальным способом) команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».</p>	<p>отделения.В каждом отделении капитан, который подает команды: «На старт!» «Внимание!», «Марш!»</p> <p>Рассказ, объяснение и показ техники выполнения упражнений</p> <p>Выполнять мощное отталкивание с одновременным активным выносом бедра ма-</p>  <p>Ногом упираться в колодки, руки не сгибать в локтевых суставах.</p>	<p>выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.</p> <p>Повторяют за педагогом и запоминают.</p> <p>Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</p> <p>Положительное отношение к занятиям</p>	<p>регулировать свои действия, взаимодействовать в группе.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Принимать</p>	<p>Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом</p> <p>Определить</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.</p> <p>Развиваем умение выразить свою</p>
--	--	--	--	---	---

<p>3. Развитие скоростных способностей: бег с высокого старта с максимальной скоростью 5раз*10метров</p> <p>* Вопрос учащимся</p> <p>«Чем отличается высокий старт от низкого.»</p>	<p>Таз высоко не поднимать, вес тела на руках.</p> <p>Постепенное увеличение скорости и расслабление бега.</p> <p>Ошибки:</p> <p>1. Неполное выпрямление ноги при отталкивании и при выполнении первого шага.</p> <p>2. Забрасывание голени назад после отталкивания от колодок.</p> <p>3. Первый шаг излишне широкий или чрезмерно короткий.</p> <p>4. Преждевременное принятие положения туловища, характерного для бега по дистанции</p>	<p>двигательной деятельностью</p> <p>Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок</p> <p>Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях</p> <p>Развитие чувства ритма</p> <p>Постоянно совершенствоваться</p>	<p>инструкцию учителя, чётко ей следовать.</p> <p>Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнения.</p> <p>Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.</p> <p>Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль</p>	<p>эффективную модель</p> <p>Умение анализировать, выделять и формулировать задачу</p> <p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединение их в целое</p> <p>Умение выделять необходимую информацию</p>	<p>мысль по поводу освоения технических приёмов и действий одноклассниками</p> <p>Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности.</p> <p>Формирование</p>
---	---	--	---	--	---

	<p>(ранее выпрямление туловища).</p>  <p>Резкий наклон туловища вперед. Сохранять правильную осанку и частоту шагов, свобода движений в беге.</p>	<p>элементы, улучшая общую согласованность их выполнения</p> <p>Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам.</p> <p>Активное включение в выполнение двигательного действия; развитие внимания.</p> <p>Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности</p>	<p>Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.</p>	<p>Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.</p>	<p>умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнёра</p> <p>Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений.</p>
--	--	--	---	---	---

	<p>Обратить внимание на осанку и чёткое слитное выполнение упражнения.</p> <p>Помогает и поправляет</p> <p>- У вас все получилось, вы молодцы!</p> <p>Но нам есть, к чему стремиться, чтобы</p>		<p>Умение собраться, настроиться на деятельность</p> <p>Самоконтроль правильности выполнения упражнений.</p>	<p>Анализ полученной информации</p> <p>Умение сосредоточиться для достижения цели.</p>	<p>Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам</p>
--	---	--	--	--	---

<p>4. Подвижная игра « Встречная эстафета».</p>	<p>быть быстрыми, здоровыми, ловкими и красивыми.</p> <p>Все виды занятий выполняются поточно-групповым методом.</p>				
<p><u>Заключительная часть</u> (3 минут)</p> <p>1. Построение, игра на внимание «Карлики- великаны</p>	<p>Восстанавливаем пульс, дыхание.</p> <p>Физорг класса подает команды сначала медленно, потом быстрее. По команде «Великаны»- учащиеся стоят в о.с., по команде «карлики» – учащиеся принимают положение упор</p>	<p>Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p>	<p>Условия, необходимые для достижения поставленной цели</p> <p>Определить смысл поставленной на уроке УЗ</p> <p>Оценивают свою работу на уроке, прослушивают</p>	<p>Обсуждают работу на уроке.</p> <p>Повторяют новые полученные знания на уроке.</p> <p>Оценивают свою</p>	<p>Обеспечиваем социальную компетентность и учёт позиции других людей</p> <p>Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Осанка».</p> <p>Слушают</p>

<p>2.Подведение итогов урока Помочь сделать вывод, что правильная осанка - это здоровье тела, хорошая работа всех органов и систем организма, старт бывает высокий и низкий.</p> <ul style="list-style-type: none"> • какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке? • оцените свою работу на уроке. • Что нового вы узнали на уроке <p>3. Домашнее задание :составить комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.</p>	<p>присев.</p> <p>Проверяем степень усвоения обучающимися</p> <p>Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила ЗОЖ (режим дня, правильное питание, занятие физкультурой, отсутствие вредных привычек и т. д.)</p>	<p>Осознать необходимость домашнего задания</p>	<p>оценку учителя</p> <p>Вычленять новые знания.</p> <p>Объяснять понятие «Осанка».</p>	<p>деятельность.</p>	<p>одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке</p>
---	--	---	---	----------------------	---

Межпредметные связи		Формы работы			Ресурсы
Биология, Основы безопасности жизнедеятельности		Индивидуальная, групповая (по отделениям), фронтальная, поточная			Учебник Физическая культура.5-7 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха.