Технологическая карта урока по физической культуре.

**Легкая атлетика: « Кроссовая подготовка, бег на средние дистанции».**

**Учитель: Туркова Л.В. МОАУ «СОШ №72»**

**Раздел программы: Легкая атлетика. «Кроссовая подготовка».**

**Класс: 8.**

**Тема: Бег на средние дистанции.**

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

**Тип урока**: обучающий, комплексный.

**Задачи урока:**

**Образовательные**(предметные):

-Закрепление техники бега на длинные дистанции.

-Закрепление понятия двигательных действий.

-Укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.

**Развивающие** :

-развитие выносливости,бысторты;

-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.

**Формирование УУД**: **предметные:** иметь представления о технике безопасности на уроках легкой атлетики; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса ОРУ, специальных беговых упражнений.

**Метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определять общие цели и пути их достижения; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. **Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать ,анализировать, развитие самостоятельности и личной ответственности.

**Познавательные***:* умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме

**Регулятивные:** развитие скоростно-силовые качества, координации движений, внимание, коммуникативных навыков обучающихся; умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.

**Коммуникативные:** умения общаться со сверстниками в коллективных действиях.

**Форма проведения:**фронтальный**,** групповой, индивидуальный.

**Место проведения:**спортивная площадка.

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

**Дата проведения:02.10.2019 уч.г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока.** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формы взаимо-я** | **УУД** |
| **Вводная часть урока 10-12 мин.** | | | | |
| **Построение, приветствие, рапорт ,организационные команды.**  Подготовка к изучаемому материалу.  **Ходьба**  -обычная  -на носках, руки вверх  на пятках, руки за спину  не внешней, внутренней стороне стопы  задания на внимание по свистку учителя  **Бег:**  -медленный  -змейкой  -с захлестыванием голени  -с высоким подниманием бедра  -с изменением направления по свистку  Ходьба (восстановление дыхания с помощью физического упражнения: руки вверх в стороны - вдох, руки вниз – выдох). | Провести построение, проверить готовность к уроку, посчитать ЧСС. Наводящими вопросами вывести на задачи урока.  Проводится разминка.  Осуществить контроль за проведением ОРУ  Обращать внимание на правильное выполнение упр-й (положение рук, ног, обращать внимание на осанку)  Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий. | Выполнить построение в шеренгу по одному. Сдать рапорт дежурного.  Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают.  Формулируют тему урока.  Отвечают для чего это нужно.  Выполняют команды  Выполняют команды  Проводится комплекс упражнений .  Выполняют упр.  Вспоминают и формулируют задачи урока. Отвечают на вопрос.  Проверяют пульс после выполнения разминки. Самоконтроль. | Фронтальная  Групповая | Умение проявлять внимательность и дисциплинированность.  Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья,  извлекают необходимую информацию из рассказа учителя.  Формирование знаний о значении разминки.  Формирование умения реагировать на звуковые команды.  Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия, умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения  Уметь контролировать и оценивать свои действия. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  Формирование представления о дыхательных упражнениях как о средстве укрепления здоровья  Умение технически правильно выполнять двигательные действия.  Формирование способности отбирать физические упр. по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексы  . |
| **Основная часть урока (25-28 мин.)** | | | | |
| **Беговые упражнения.**  **1.Челночный бег 3х10м.**  **2.Многоскоки.**  **3. Бег на средние дистанции.**  **Подвижная игра «Бег к флажкам»**  По сигналу игроки быстро подбегают к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на места, быстро строятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесённые их игроками. За каждый флажок начисляется одно очко.  Побеждает команда, набравшая больше очков. | Формулирует задание, осуществляет контроль.  Поделить на две группы.  Построить в шеренгу.  Проводится один забег.  Челночный бег 3х10 м.  Челночный бег спиной вперед.  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.  Бег 600 м. Техника бега на средние дистанции. Демонстрация выполнения высокого старта.  http://www.libsid.ru/images/stories/legkya_atletika/3/5.jpg  В игре принимает участие весь класс.  Игру разрешается начинать строго по сигналу.   1. Во время перебежки игроку разрешается собирать любое количество флажков, лежащих на земле. 2. Запрещается отнимать флажки друг у друга. 3. За линии, ограничивающие место для флажков, заступать нельзя. 4. Капитаны команд играют на равных правах со всеми. | Выбирать более эффективные способы решения задач. Прогнозировать свою деятельность.  Разбираются ошибки, выполнение поворотов ,выход на старт.  Слушают, выполняют упражнение  Договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности.  Одна группа выполняет, другая группа проверяет правильность выполнения упражнения.  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. | Групповая  ,индивидуальная., | ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ более подготовленного ученика.  ***Познавательные:*** закрепление техники выполнения челночного бега  ***Коммуникативные:*** умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия одноклассников при преодолении препятствий.  Овладение навыками выполнения бега, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению знаний и умений.  Овладение навыками изучаемого двигательного действия в изменяющихся внешних условиях |
| **Заключительная часть урока. Рефлексия. 5 мин.** | | | | |
| **Построение.**  **Беседа.**  **Подведение итогов. Оценки.** | Провести построение.  Провести беседу.  Отметить всех учеников. Указать, за что ставится такая оценка. Желательно указывать только положительные моменты. | Дети анализируют и объективно оценивают результаты собственной деятельности  Адекватно воспринимать оценку | Фронтальная. | Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты.  Овладение умением находить компромиссы.  Формирование умения оценивать свою работу на уроке |