

**Технологическая карта урока  
физической культуры в 5 классе  
учитель Воронова Т.В.**

**Раздел программы:** Легкая атлетика.

**Место проведения:** спортивная площадка.

Тема	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК и легкой атлетики. Легкая атлетика: повторение ранее изученного материала
Цель	Формирование у обучающихся знаний о развитии легкой атлетики в РФ, повышение двигательной активности занимающихся
Задачи	<p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить обучающихся с требованиями учебного процесса в 5 классе и содержанием раздела «Легкая атлетика».</li> <li>2. Проинструктировать обучающихся по технике безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетики.</li> </ol> <p>Обучающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить специальные беговые упражнения и технику бега на короткие дистанции.</li> <li>2. Способствовать развитию быстроты.</li> </ol> <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать установлению у обучающихся связей между учебными нормами и их мотивами, формированию основ организованности и дисциплинированности.</li> </ol> <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать укреплению дыхательной, сердечнососудистой, опорно-двигательной систем занимающихся.</li> </ol>
Проблема	Сформулировать важность и значение занятий легкой атлетикой
Тип урока	Комбинированный с образовательно-познавательной направленностью
Формируемые УУД	<p>Личностные: мотивация к уроку (беседа)</p> <p>Познавательные - овладеют знаниями в сфере истории л/а, (тесты «поиск лишнего»)</p> <p>Коммуникативные - смогут адекватно передавать информацию (взаимоконтроль)</p> <p>регулятивные – смогут контролировать свои действия (внимание)</p>
Планируемые результаты	<p>Предметные: Знать: ТБ на уроках ФК и л/а, историю развития л/а в РФ и известных спортсменов-легкоатлетов.</p> <p>Уметь: выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции</p> <p>Метапредметные: Овладение способностью принимать и сохранять цель и задачи урока, поиска средств их осуществления</p>

	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
Основные понятия	Опорные: техника безопасности, легкоатлетические виды, СБУ, разминка, высокий старт. Новые: исторические факты и имена отечественных спортсменов, самоконтроль
Межпредметные связи	История, математика, биология
Инвентарь и оборудование	Презентации и плакаты, наглядные пособия по истории развития легкой атлетики в РФ, портреты известных легкоатлетов, беговая площадка, фишки, свисток, флажок
Формы урока (формы организации деятельности учащихся)	Ф - фронтальная, И – индивидуальная, Г – групповая, Пт - поточная
Педагогические технологии. Технологии физического воспитания	Здоровьесберегающая Здоровьеформирующая Технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей, рекреационно-спортивная технология ФВ ( <i>содействие достижению гармоничности в физическом развитии школьников, подготовка организма учащихся к постепенно возрастающим интеллектуальным и физическим нагрузкам</i> ).
Учебное пособие	Физическая культура. 5-7 классы: учебник для образовательных учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2011
Домашнее задание	Правила техники безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетики. Техника высокого старта.

Содержание учебного материала	Доз-ка	ОМУ для мед. групп	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Формируемые УУД	Планируемые результаты
I. Вводно-подготовительная часть (20 минут)						
1. Построение в шеренгу, приветствие, постановка задач урока.	1'		Организует введение учащихся в урок; мобилизует к совместной деятельности. Постановка проблемы.	Демонстрируют эмоциональную готовность к уроку Фиксируют проблему	<b>Л:</b> учебно-познавательный интерес к л/а <b>П:</b> формулируют понятие «лёгкая атлетика»	<b>П:</b> Знать и выполнять: ТБ на уроках ФК и л/а. Знать: историю развития л/а в РФ и известных

2. Первичный инструктаж по ТБ на уроках ФК.	5'		Дает инструктаж обучающимся по ТБ на уроках ФК и л/а.	Активно участвуют в диалоге с учителем.	<b>К:</b> сформируют умения работать в коллективе <b>Р:</b> овладеют способностью организации к уроку	спортсменов-легкоатлетов. Уметь: выполнять ходьбу, бег, ОРУ. <b>Л:</b> мотивация к изучению предмета <b>М:</b> Овладеют способностью удерживать задачи урока
3. Инструктаж по ТБ на уроках л/а.	2'					
4. Ознакомление с историей развития л/а в РФ и известными спортсменами-легкоатлетами.	5'		Показывает презентацию (плакаты, наглядные пособия) по истории развития л/а, известные л/а	Пытаются сформулировать понятие «лёгкая атлетика»		
5. Обычная ходьба, ходьба с изменением направления движения.	1'		Организует проведение разминки.	Выполняют ходьбу, бег, ОРУ в движении		
6. Бег в медленном темпе.	2'		Оценивает действия выполнения упражнений			
7. ОРУ в движении (см. приложение).	4'					

**II. Основная часть (15 минут)**

1. СБУ: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени; - бег приставными шагами левым/правым боком; - выпрыгивания вверх; - ускорения.	3' 20 м 20 м 20 м 20 м 2x20 м	Обучающиеся, отнесенные к СМГ и подготовительной группе, упражнение связанные с максимальной нагрузкой не выполняют или по силе своих возможностей (по показаниям врача).	Напоминает правильность выполнения СБУ.	Внимательно слушают и воспринимают информацию учителя. Задают вопросы. Выполняют упражнения. Анализируют. Сравнивают собственное выполнение с правильным. Смотрят и оценивают технику выполнения товарищей,	<b>Р:</b> оценивать правильность выполнения упражнений <b>Л:</b> учебно-познавательный интерес к учебному материалу <b>К:</b> контролировать действия других учеников	<b>П:</b> Уметь: выполнять СБУ.  <b>П:</b> Уметь: выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения
2. Бег на короткие дистанции	4'		Формирует проблему			
2.1. Создать представление о беге на короткие дистанции	1'		Рассказывает и показывает обучающимся правильное выполнение техники высокого старта и бега на короткие дистанции.			
2.2. Высокий старт (правильное положение рук и ног)	2'					
2.3. Выполнение высокого	3'					
	2'					

<p>старта по команде</p> <p>2.4. Повторное пробегание отрезков по команде: - перестроение; - выполнение упражнения.</p> <p>3. Эстафеты: - беговая - приставными шагами правым боком до фишки, обратно обычным бегом; - приставными шагами левым боком до фишки, обратно обычным бегом.</p>	<p>3x20 м</p> <p>4'</p>		<p>Контролирует выполнение упражнений. Активизирует и направляет работу обучающихся, корректирует и обобщает их ответы (по мере необходимости) Организует показ и контроль за выполнением эстафет. Выявляет победителя.</p>	<p>активно участвуют в обсуждении (получается или нет, почему). Решают проблему</p> <p>Участвуют в эстафетах, а занимающиеся, отнесенные к СМГ и подготовительной группе, помогают в судействе учителю.</p>		<p>техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>П:</b> Уметь: выполнять эстафеты <b>Знать:</b> выдающихся л/а <b>Л:</b> овладеют способностью к самооценке</p>
<p>III. Заключительная часть (5 минут)</p>						
<p>1. Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>2. Обсуждение поставленной проблемы, подведение итогов урока.</p> <p>3. Домашнее задание.</p>	<p>1'</p> <p>2'</p> <p>2'</p>		<p>Анализирует работу обучающихся на уроке, отмечает положительные результаты. Рефлексия: задает вопросы рефлексивного типа - что понравилось; - что запомнилось; - при выполнении каких упражнений испытывали трудности. Дает домашнее задание: повторить правила ТБ на</p>	<p>Обсуждают результаты учебной деятельности с другими обучающимися и учителем. Осмысливают собственные действия на уроке; Решают проблему урока Делятся на группы для подготовки рефератов.</p>	<p><b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию <b>Л:</b> умение применять л/а упражнения во внеурочной деятельности <b>Р:</b> умение планировать свои действия</p>	<p><b>П:</b> Знать: важность л/а упражнений Уметь: раскрывать проблему урока, обсуждать результаты совместной деятельности. <b>Л:</b> понимание роли и значения л/а в формировании личностных</p>

			<p>уроках физической культуры и легкой атлетики. Технику высокого старта.</p> <p>Даёт краткое описание следующего урока</p>	<p>Формулируют себе задание или задачу на дом (в зависимости от класса), Проговаривают план действий на следующем уроке.</p>		<p>качеств, в активном включении в здоровый образ жизни</p>
--	--	--	---	--	--	---