

Ф.И.О. учителя: Яблоновский Антон Борисович

МБОУ «СШ№11» г. Нижневартовск

Предмет: физическая культура **класс 5**

Технологическая карта урока

Тема: «Легкая атлетика. Спринтерский бег. Метание мяча на дальность с разбега»

Тип урока: образовательно-тренировочной направленности.

Цели для ученика

1. Научится технически правильно выполнять стартовый разгон.
2. Научиться метать мяч на дальность и на точность
3. Научиться ответственно выполнять задания, помогать своим товарищам, работать в коллективе.

Цели для учителя

Образовательные:

1. Обучение технике стартового разгона;
2. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность и на точность с разбега.

Развивающие:

1. Развивать у учащихся физические качества: силу, быстроту, выносливость.

Оздоровительные:

1. Формирование навыка правильной осанки.
2. Содействовать гармоничному физическому развитию организма.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

1. Формировать умение общаться со сверстниками в коллективных действиях в игре (*коммуникативное УУД*).
2. Развивать внимание, скоростно-силовые качества и координацию движений, умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (*регулятивное УУД*).
3. Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме (*познавательное УУД*)

Воспитательные задачи (личностные результаты):

1. Формировать стойкий познавательный интерес к занятиям физическими упражнениями (*личностное УУД*).
2. Формировать умения чётко и организованно работать в группе, воспитание чувства товарищества и взаимопомощи).

Место проведения: пришкольная площадка

Средства обучения: Книгопечатная продукция: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях 1-11 классы. - М.: Просвещение, 2015г.

Технические средства обучения: свисток, мяч (150 гр.), рулетка, скакалки, резиновая лента, набивные мячи.

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Универсальные учебные действия
<u>Подготовительная часть</u>	Проверяю готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и сменной обуви). Построение. Приветствие. -Класс «Равняйся!», «Смирно!», «Здравствуйте!»	После звонка строятся в спортивном зале.	Личностные: формирование потребности в занятиях физической культурой, личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
I. Организационный момент			
II. Актуализация знаний	<p>Давайте вспомним, чем мы с вами занимались в основной части на прошлом уроке.</p> <p>- А как вы считаете, у всех технически правильно получается выполнять метание мяча?</p> <p>- А чтобы у всех это получалось, мы с вами продолжим работать на техникой выполнения метания мяча на дальность с разбега. Но это еще не все, сейчас мы с вами поговорим о таком понятии как стартовый разгон, как вы думаете, что это? Молодцы, вы правы, стартовый разгон - это достижение спортсменом максимальной скорости бега. На уроке мы с вами изучим технику выполнения стартового разгона. А чтобы на уроке у нас все получалось отлично, давайте улыбнемся друг другу и пожелаем удачи!</p> <p>Я тоже вам желаю удачи, начинаем работу!</p> <p>Класс «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Прямо!».</p> <p>Движение по залу в колонне шагом:</p>	<p>Вступают в диалог с учителем.</p> <p>Высказывают свои предположения по заданному вопросу.</p> <p>Улыбаются друг другу. Настраиваются на работу.</p> <p>Выполняют строевые упражнения.</p> <p>Передвигаются по залу колонной, выполняя команды учителя.</p>	<p>Познавательные: извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.</p> <p>Личностные: воспитание самостоятельности.</p> <p>Регулятивные: развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера допущенных ошибок.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обычная 2. Ходьба на носках руки вверх 3. Ходьба на пятках руки на поясе 4. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы <p>Бег и его разновидности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обычный 2. Спиной вперед 3. Бег с крестным шагом: <ul style="list-style-type: none"> А) Правым боком Б) Левым боком 4. Голоп правым (левым) боком, руки на поясе 5. Бег с высоким подниманием бедра 6. Бег, с захлестом голеней 7. Бег без задания. 8. Переход на ходьбу 	<p>Передвигаясь по залу, соблюдают дистанцию 2 шага.</p> <p>Выполняют упражнения. Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения.</p>	
<p><u>Основная часть</u></p> <p>III. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач</p>	<p>А сейчас давайте посмотрим на карточку, и вместе еще раз разберем технику метания мяча с разбега</p> <p>И.п. – левая нога свободно отставлена назад на носок, вес тела – на правой ноге, правая рука с мячом согнута в локте у правого плеча. Выполнить шаг вперед левой ногой, затем скрестный шаг правой ногой, рука с мячом отводится назад. Затем выполнить шаг левой ногой, локоть правой руки разворачивается прямо по направлению метания; мяч посылается вперед-вверх хлестким движением руки. После броска шагом правой ноги</p>	<p>Смотрят на изображения, словесно описывают технику выполнения.</p>	<p>Познавательные: извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль</p>

	<p>стопорится движение вперед.</p> <p><u>Ошибки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Нет положения «натянутого лука»; рука, держащая мяч, согнута в локте; • отсутствует скрестный шаг; • туловище сильно наклонено вперед; • ученик после разбега остановился, а затем выполнил бросок; • мяч вылетел из «коридора» для метания. <p>- А перед, как мы начнём работать, давайте вспомним технику безопасности при метании мяча с разбега. (служу за техникой безопасности, смотрю и корректирую технику выполнения).</p> <p>-Молодцы! Я смотрю, у вас получается уже на много лучше, а сейчас давайте перейдём к изучению новой темы.</p>	<p>Переходят в сектор для метания для работы. Проговаривают основные правила безопасности.</p>	<p>своих действий, ориентируясь на показ и рассказ техники метания мяча.</p>
IV. Изучение нового материала.	<p>Стартовый разгон - это участок дистанции (15-20 беговых шагов), на котором происходит увеличение скорости до максимальной. С первых шагов спортсмен должен бежать с максимально возможной частотой шагов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Длина шагов в стартовом разгоне увеличивается. 2. По мере увеличения скорости происходит выпрямление туловища. <p>Ошибки, которые часто бывают при выполнении:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Резко поднята голова и выпрямлено туловище на первых шагах стартового разгона 	<p>Внимательно слушают объяснение учителя, задают вопросы.</p>	

	<p>2. Туловище чрезмерно наклонено вперед. Падающий бег.</p> <p>3. Туловище отклонено назад.</p> <p>4. Во время бега руки напряжены.</p>		
V. Первичное закрепление	<p>Мы с вами познакомились с техникой выполнения стартового разгона в теории, а теперь давайте перейдем к практике. Чтобы понять, как технически правильно выполняется это упражнение, мы выполним несколько подводящих упражнений:</p> <p><u>Упражнение 1.</u> Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревочки (резиновой ленты) в 1,5—2 м от линии старта.</p> <p><u>Упражнение 2.</u> Выбегание с низкого старта «в упряжке» с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего длинной резиновой лентой (веревкой), наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего.</p> <p><u>Упражнение 3.</u> Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера. Партнер, стоя лицом к стартующему в наклоне, одна нога впереди, упирается прямыми руками в его плечи. С выбеганием бегуна со старта партнер продолжает оказывать умеренное сопротивление, отбегая спиной назад</p> <p><u>Упражнение 4.</u> Бег с низкого старта по отметкам с сохранением оптимального наклона туловища. Первая отметка — примерно на расстоянии 3—3,5 стопы от передней колодки, каждая последующая на 0,5 стопы дальше.</p>	<p>Выполняют упражнения, договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности.</p> <p>Убирают рабочее место, строятся.</p>	<p>Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.</p>

	<p><u>Упражнение 5.</u> Бег с низкого старта через расставленные на первых пяти-шести шагах набивные мячи (диаметром 15—20 см) с учетом возрастания длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставится.</p> <p>(посмотреть, как выполняет упражнение каждый ученик, индивидуально сказать ошибки, если есть, и похвалить).</p> <p>- На следующих уроках, мы продолжим изучать стартовый разгон.</p>		
<p>VI. Рефлексия. Итоги урока.</p>	<p>Построение. Подведение итогов урока.</p> <p>- Ребята, скажите, какое новое упражнение мы сегодня разучили на уроке?</p> <p>-Молодцы!</p> <p>- А теперь, сделайте два шага вперед те, кто при выполнении упражнений, не допускал ошибок.</p> <p>-Хорошо!</p> <p>- Сделайте шаг вперед те, кто при выполнении упражнений, допустил незначительные ошибки.</p> <p>-Молодцы!</p> <p>Домашнее задание: выполнить упражнения, изученные на уроке. Прочитать в учебнике раздел «Легкая атлетика»</p> <p>-Класс «Равняйся!», «Смирно!», спасибо за работу на уроке, до свидания!</p>	<p>Оценивают процесс и результат своей деятельности, ставят оценку.</p> <p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p> <p>Колонной выходят из зала.</p>	<p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.</p> <p>Личностные: умеют анализировать собственную деятельность на уроке.</p>