**Технологическая карта**

**Предмет: Физическая культура 5 класс.**

**Открытый урок 22. 04. 2015г**

**Место проведения : МБУ№82**

**Проводил: ПлыкинВВ учитель физической культуры.**

**Тема урока**:Реализация скоростных возможностей в беге на короткие дистанции.

**Цель:** Разучить упражнения повышающие скоростные возможности в беге.

Привить любовь к бегу и здоровому образу жизни,провести отбор для участия в соревнованиях по л\ атлетике.

Задачи:

1. Научиться выполнять упражнения способствующие развитию скоростных способностей.

2. Воспитать внимание, решительность,целеустремленность,трудолюбие.

3. Укрепить мышцы, связки и суставы. Приобрести навыки необходимые при повседневной жизни.

**Спортивный инвентарь:** секундомер, стойки, скамейки, спортивная форма, маты ,резина

**Место проведения:**спортивный зал.

**Планируемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Личностные умения | Метапредметные умения | Предметные |
| - Владеть правилами поведения урока на физкультуре  - Поддерживать одноклассников, имеющих недостаточную физическую подготовленность  - проявлять самообладание, активность, смелость. | -уметь определять, формулировать учебную задачу  - уметь работать в группе  - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей | - уметь выполнять комплекс ОРУ  - владеть координацией движения  - закрепление двигательного опыта  - вести самоконтроль |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дозировка | Действия учителя | Действия учеников | УУД |
| **Подготовительная часть урока (10мин)** | | | | |
| -Построение, приветствие, расчет, объявление темы, постановка цели и задач . | 2 мин | Дать команду на построение «класс в одну шеренгу становись». Приветствие класса, дать команду «по порядку рассчитаться ». Объявить тему урока, поставить цель и задачи | Построиться в одну шеренгу по росту, выровнять носки на одной линии, четко и правильно выполнять команды учителя | **Р**: формирование положительного отношения к учебе, социальной роли ученика.  **Л:** волевая саморегуляция, умение слушать учителя.  **П:** овладение базовыми понятиями |
| **Разминка** | | | | |
| Ходьба:  - на носках  -на пятках  - на внешней стороне стопы  - на внутренней стороне стопы  - полуприседом  - полным приседом  Бег:  - захлестом  - с высоким подниманием бедра  - выпрыгиванием  - правым боком  - левым боком  - спиной вперед  - ускорениями  Перестроение в колонну по 3, замер пульса (за 6 сек)  Выполнение ОРУ  1) И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе, наклоны головы вперед-назад влево - вправо на счет 1-4  2) рывки руками с поворотом вправо - влево  И.П. стойка ноги врозь руки перед грудью согнутые в локтях. 1-2 рывки перед грудью 3-4 рывки с поворотом вправо- влево.  3) наклон вперед  И.П. Стойка ноги врозь на счет 1 - наклон к правой, 2 - к левой, 3 - к центру 4 И.П.  4) Махи ногами  И.П. стойка руки впереди – в стороны. На счет 1 правая касается левой кисти 2 И.П. 3левая касается правой кисти 4 И.П.  5) мельница  И.П. наклон вперед, ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет 1 поворот к правой 2 поворот к левой  6) приседания  И.П. О.С. на счет 1 руки вперед сесть 2 И.П.  7) прыжки  5 на правой, 5 на левой, 5 на двух ногах. | 4 мин  4 мин  (3 повторения) | Подать команду «направо», «налево в обход шагом марш». Подавать поочередно команды соответствующие содержанию урока: разминки.  Следить за правильностью выполнения упражнений учеников, указывать на ошибки. Оценивать выполнение.  Подать команду найти пульс. По команде «оп!» начать отсчет, по команде «стоп!» закончить. Оценивает по ЧСС величину нагрузки учеников.  Называть упражнения, исходные положения, вести счет, следить за правильностью выполнения, вести оценку | Слушать учителя, выполнять все команды.  Сообщить учителю о результатах ЧСС.  Внимательно слушают и выполняют упражнения под счет учителя. | **К:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, умение работать в коллективе  **Л:** проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями.  **Р:** оценивать роль и значение физической культуры жизни деятельности.  **Л:** укрепление здоровья, физического развития, физической подготовки. |
| **Основная часть урока (23мин)** | | | | |
| Провести тест на определение  скоростных возможностей учеников.  Упражнения на матах.  упражнения на частоту работы рук.  упражнения на частоту работы ног.  упражнения на частоту работы рук и ног.  Упражнения на подвижность в суставах.  -прыжки через скамейку переступанием.  -прыжки через скамейку перемахами.  -напрыгивание на скамейку со сменой ног.  Упражнения с резиной на напряжение и расслабление мышц ног.  -упражнения лежа на животе на мате .  -упражнения стоя.  Упражнения на отработку стартового разгона с резиной.  Упражнения на отработку стартовой реакции.  Замер пульса за 6 сек | 2 мин  4мин  4мин  5 мин  5 мин  3мин | Построить класс в одну шеренгу лицом к снаряду, рассказать о тесте.его назначении правиле выполнения.  Обьяснить технику выполнения упражнений.  Дать команду сесть на маты,руки согнуты в локтях. По команде «марш»  Засечь время 10 сек  Дать команду опереться на предплечья. Ноги приподять над полом. По команде «марш» засечь время 10 сек  Дать команду руки согнуты в локтях ноги приподняты над полом. По команде «марш « засечь время за 10сек  Показать рассказать о технике выполнения упражнений следить за правильностью выполнения ,отмечать лучших.  Показать, рассказать о технике выполнения упражнения, подавать команду «марш».Указывать на ошибки.  Дать команду найти пульс ,по сигналу «Оп» начать отсчет 6сек,по сигналу «стоп» завершить отсчет. | Внимательно слушать и запоминать объяснения учителя. Если что то непонятно задавать вопросы. Соблюдать дисциплину  Выполнять упражнения с максимальной частотой.  Выполнять упражнения и правильно реагировать на замечания учителя.  Наити пульс по сигналу посчитать и доложить результат учителю. | **Л:** Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели  **П:** умение понять технику выполнения двигательных действий, анализировать, и находить ошибки, и эффективно их исправлять.  **К:** поддерживать одноклассников у которых не получаются прыжки  **Л:** Проявлять самообладание, решительность, смелость.  **П:** приобретение навыков необходимых для жизни. |
| **Заключительная часть урока (7мин)** | | | | |
| Заминка:  - легкий бег, ходьба, дыхательные упражнения,игра на внимание.  (1 свисток ходьба обычным шагом, 2 свистка стойка руки в стороны, 3 свистка упор присев.)  - построение, подведение итогов  - анализ урока  - домашнее задание | 7мин | Построить класс в колонну по одному, дать команду «налево в обход легким бегом марш». Следить за тем, что бы темп бега был не высокий, по команде «шагом марш» класс переходит на шаг, выполняет дыхательные упражнения. Подводит итоги урока, выполнение поставленных задач, задает вопросы ученикам, отмечает лучших, указывает на ошибки, выставляет оценки за урок. Задает задание на дом (история развития л-атлетики.). Выводит класс из спортивного зала | Выполняют восстановительный бег При игре на внимание. Внимательно слушают сигналы учителя..,останавливаются. строятся, слушают учителя, совместно анализируют урок. Запоминают домашнее задание | Р: умение организовывать деятельность, выбирать и использовать средства для их достижения  Л: умение анализировать и объективно оценивать результаты  П: овладение факторами истории развития физической культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности. |