

**Физическая культура 5 класс**  
**Тема: « Кроссовая подготовка»**

Учитель: Попова Вера Васильевна

<b>Цели деятельности учителя</b>	Совершенствование бега и ходьбы Воспитывать выносливость в беге на длинных дистанциях Формирование навыков техники бега Воспитание силы воли
<b>Тип урока</b>	Образовательно – тренировочный урок
<b>Планируемые образовательные результаты</b>	<p><b>Предметные</b> (объем освоения и уровень владения компетенциями):</p> <p><i>научатся:</i> в доступной форме объяснять технику выполнения бега и ходьбы; анализировать и находить ошибки; эффективно их исправлять;</p> <p><i>получат возможность научиться:</i> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Метапредметные</b> (компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность):</p> <p><i>познавательные</i> – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами;</p> <p><i>коммуникативные</i> – овладеют умением вести диалог, вступать в речевое общение;</p> <p><i>регулятивные</i> – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.</p> <p><b>Личностные:</b> принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях</p>
<b>Методы и формы обучения</b>	Индивидуальная, фронтальная, работа в командах
<b>Образовательные ресурсы</b>	Скакалка, эстафетная палочка.

Технологическая карта

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Универсальные учебные действия
1	2	3	4	5
<b>I. Организационный момент</b>	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала	Проводит построение в одну шеренгу. Проверяет готовность учащихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета	Выполняют построение. Слушают и обсуждают тему урока, отвечают на вопросы	<b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; правильно идентифицируют себя с позицией школьника
<b>II. Актуализация знаний</b>	<p>Повторить поворот на 360 градусов.</p> <p>Выполнить строевые команды.</p> <p>Выполнить ходьбу с воспроизведением задания.</p> <p>Разминка в</p>	<p>Повторяет с учащимися поворот на 360 градусов.</p> <p>Даёт команды: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!». Объясняет задание: выполнить ходьбу по периметру зала; по хлопку – движение в обратном направлении; 2 хлопка – поворот на 360 градусов и продолжить движение.</p> <p>Даёт команды: «Бегом марш!», затем по окончании бега: «Шагом марш!».</p> <p>Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения</p>	<p>Повторяют несколько раз поворот.</p> <p>Выполняют команды.</p> <p>Выполняют ходьбу с воспроизведением задания.</p> <p>Выполняют бег (2 мин).</p> <p>Выполняют</p>	<p><b>Личностные:</b> активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умеют анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p>

	ходьбе (см. приложение 1)		упражнения	
<b>III. Изучение нового материала</b>	<p>ОРУ со скакалкой</p> <p>Расчёт на «первый – второй». Перестроение в две шеренги .</p> <p>Обучение технике разновидности бега и ходьбы</p> <p>Упражнения в командах (см. Приложение 3).</p> <p>Эстафета скакалкой (см. приложение 3).</p> <p>Подвижная игра «Цепи»</p>	<p>Даёт команду: «На первый – второй рассчитайсь!».</p> <p>Бег с чередование с ходьбой. Ходьба на носках, ходьба на пятках. Формулирует задание, осуществляет индивидуальный контроль.</p> <p>Объясняет задание, показывает виды ходьбы и бега. Осуществляет мотивацию и контролирует выполнение задания.</p> <p>Объясняет правила и проводит подвижную игру</p>	<p>Выполняют расчёт и перестроение в пары.</p> <p>Повторяют движения за учителем.</p> <p>Выполняют упражнения.</p> <p>Делятся на две команды. Выполняют упражнения.</p> <p>Участвуют в игре</p>	<p><b>Регулятивные:</b> действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – умеют характеризовать действия и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний; <i>логические</i> – осуществляют поиск необходимой информации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; обмениваются мнениями, слушают друг друга, строят понятные речевые высказывания</p>

	(см. Приложение 4)			
<b>IV. Первич-ное осмысление и закрепление</b>	Упражнения с эстафетной палочкой (см. приложение 5)	Формулирует задание, создает эмоциональный настрой, обеспечивает мотивацию выполнения	Выполняют упражнения	<b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей
<b>V. Итоги урока. Рефлексия</b>	Обобщить полученные на уроке сведения	Проводит беседу по вопросам: – Какие упражнения на уроке удалось выполнить лучше всего?  – Какие упражнения со скакалкой или эстафеты вы будете выполнять дома или во дворе?	Отвечают на вопросы.  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке	<b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его. <b>Регулятивные:</b> прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала

## Приложение 1.

### Разминка в движении.

### Общеобразовательные упражнения со скакалкой.

1. И.п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны, сложенная вчетверо скакалка находится в правой руке.  
1-2 – встать на носки, руки опустить вниз, сводя лопатки, передать скакалку за спиной в левую руку;  
3-4 – и.п.;  
5-8 – то же в другую сторону.
2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенную вдвое скакалку держать внизу хватом двумя руками.  
1-2 – скакалку поднять вверх;  
3-4 – скакалку отвести назад вниз;  
5-6 – скакалку поднять вверх;  
7-8 – и.п.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка натянута сзади на лопатках.  
1-3 – 3 пружинящих наклона вправо;  
4 – и.п.;  
5-8 – то же влево.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, скакалку держать хватом за два конца, руки впереди.  
1-2 – отводя руки в стороны, наклон вперед прогнувшись;  
3-4 – и.п.

## Приложение 2

ОРУ.			
	1. И.п. -о.с.		
	1. - наклон ГОЛОВЫ		
	вперед,		
	2. - наклон назад,		
	3. - наклон вправо,		
	4. - наклон влево.		
	2. И.п. - с. руки к плечам.		
	1-2.- круговые вращения		
	руками вперед,		
	3-4.- круговые вращения		
	руками назад.		
	3. И.п. - ш.с. руки на пояс.		
	1. - наклон к правой ноге		
	2. - наклон вперед,		
	3. - наклон к левой ноге,		
	4.- И.п.		
	4. И.п. - выпад, руки на пояс.		
	1-3. - покачивание,		
	4. - смена положения ног		
	в прыжке.		
	6. Упражнение на дыхание		

### **Приложение № 3 Эстафета.**

1.Эстафета «Меняемся местами»

2.Эстафета «Хлопки в ладоши»

3.Эстафета «Касание пола»

4.Эстафета с палочкой

Построение в одну шеренгу

### **Приложение 4.**

#### **Игра «Цепи»**

**Цель игры:** Развитие ловкости, быстрого бега на коротких дистанциях.

Играющие делятся на две команды с равным количеством игроков. Игроки в команде берутся за руки и выстраиваются в две «цепи» напротив друг друга (расстояние между «цепями» - 12-15 метров). Первая команда хором кричит «Красная шапочка, белое перо.Хотим только Васю и больше ни кого!»

Выбранный игрок старается, разбежавшись, разорвать цепь. При этом он выбирает такое место в цепи, которое ему кажется самым ненадежным.

Если цепь рывается, игрок возвращается в команду, ведя с собой кого-нибудь из расцепленных игроков. Если цепь разорвать не удалось, игрок сам оказывается во «вражеской» цепи в месте, которое пытался разорвать.

#### **Игра « Мышеловка»**

Двое становятся, друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше.

Оба хором говорят:

- Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим, и мышей тогда поймаем!

Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот, кто попал в мышеловку, присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна мышь - победительница. В конце урока игра малой подвижности «Море волнуется раз».

