

Сергеева Оксана Петровна учитель физической культуры.
МБОУ «Томторская СОШ имени братьев Г.А. и А.А. Пономаревых»
Мегино – Кангаласский улус ,село Томтор.
Технологическая карта урока по физической культуре
на тему «Подводящие упражнения к технике челночного бега и отжимания»

Технологическая карта урока по физической культуре.

Тема «Подводящие упражнения к технике челночного бега и отжимания»

Задачи:

1. Обучение технике челночного бега и отжимания.
2. Формирование навыков спринтерского бега, силовые качества.
3. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.
4. Воспитание внимания, выдержки, ориентировки в пространстве.

Цель урока: Подводящие упражнения к технике челночного бега и отжимания.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: секундомер, фишки, конусы, ручки, колонка, карточки, координационная лестница, табло.

Части урока	Содержание урока	Дозировка
Вводная часть 10 минут.	-Построение учащихся в шеренгу.	1 мин.
Задачи: - подготовить организм к значительным физическим нагрузкам; - развивать хорошую подвижность в суставах.	-Приветствие. -Раздаю карточки ступени ГТО, нормативы. - Готов к труду и обороне (ГТО): вопрос знаете ли Вы что такое ГТО? - Скажите, пожалуйста, какой бег входит в ГТО? (челночный бег 3+10м) - Отжимание сколько раз должны отжиматься?	1 мин.

<p>- развивать организационные способности.</p> <p>Основная часть 30 минут.</p>	<p>- Сегодня темой нашего урока будет челночный бег 3+10м. и отжимание.</p> <p>- Вы сейчас назвали много видов бега, а чем они отличаются?</p> <p>- Правильно, техникой!</p> <p>- Чему мы должны научиться сегодня на уроке?</p> <p>- Абсолютно верно, научиться технике челночного бега и отжимания. Для этого мы будем делать подводящие упражнения.</p> <p>- Внимание, класс, направо. В обход по залу шагом марш, дистанция два метра.</p> <p>- И.п. руки на пояс, перекатываемся с пятки на носок.</p> <p>- После переката выполняем прыжок дьиэрэнкэй.</p> <p>- Медленно бегом, марш!</p> <p>- Направляющий, реже шаг!</p> <p>- И.п. руки на пояс, бег с высоким подниманием бедра марш!</p> <p>- И.п.- руки за спину, бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>- В беге выполняем прыжок вверх, спиной бег по сигналу свистка, потом обратно.</p> <p>- В беге приседание рукой касаемся пола, спиной бег, потом обратно</p> <p>- Дыхательное упражнение:</p> <p>1 - шаг правой, через нос глубокий вдох, раскрываем руки.</p> <p>2 – шаг левой, через рот выдох, руки на плечи.</p> <p>- Свободным шагом.</p> <p>- Перестроение из шеренги уступом.</p> <p>ОРУ.(2 ученика показывают 10 ОРУ, домашнее задание)</p> <p>-Начинаем отжимание. По нормативу сколько отжиманий? Заполняем на карточки свои результаты и сравниваем с нормативом ГТО.</p> <p>Подводящие упражнения для отжимания.</p>	<p>3мин</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>5 минут.</p>
---	---	---

- подведение итогов урока.	туловища лежа на спине, прыжки в длину с места. - Урок окончен. До новых встреч.	
----------------------------	---	--

Библиография:

1. Матвеев А.П. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» / А.П. Матвеев - М.: Просвещение, 2011. – 109 с.
2. Попов В.Б. Юный легкоатлет / В.Б.Попов, Ф.П.Суслов. - М.: Сфера, 2009. - 224 с.
3. Травин Ю.Г. Физическая культура в школе: О развитии двигательных качеств у школьников / Ю.Г. Травин. - М.: ФКиС, 2011. - 65 с

Карточка ученика (цы) 7-8 класса

5 ступень норматива ГТО челночный бег 3=10м, отжимание.

	Ч/Бег		отжимание	
	результат	норматив	результат	норматив
золото				
серебро				
бронза				

