Приложение 1

**Технологическая карта урока**

**ФИО учителя:** Дворников В.Ю.

**Класс:** 5

**Предмет:** Физическая культура

**Тема:** Техника высокого и низкого старта на коротких дистанциях

Раздел 1. Легкая атлетика

**Тип урока**: образовательно-тренировочный

***Цель урока:*** способствовать повышению уровня быстроты посредством легкоатлетических упражнений, развитие скоростно-силовых способностей средствами бега на короткие дистанции.

***Задачи урока:***

1. Способствовать развитию скоростно-силовых двигательных качеств, морально-волевых (упорства, целеустремленности) качеств;
2. Совершенствовать технику высокого и низкого старта на короткие дистанции;
3. Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).

***Проблемная ситуация:***

1. Сравнить эффективность низкого и высокого старта в беге на короткие дистанции.
2. На каких дистанциях используется низкий и высокий старт? Почему?
3. Интересные исторические факты.

Планируемые результаты

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные знания, предметные действия | УУД  |
| Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) | личностные |
| * Преодолевать трудности при выполнении учебных заданий;
* Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, требования к спортивной одежде.
 | - умение участвовать в диалоге, коллективно обсуждать поставленную задачу.-умение проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию;умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать результатВладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, умение логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения | *-* проявлять учебно-познавательный интерес к учебному материалу - понимать причины успеха и неуспеха в учебной деятельности- оценивать свою работу и работу товарища*-*умение правильно выполнять бег*:* умение воздействовать на организм в целях восстановления основных функциональных систем |

 Ход урока

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Название****этапа урока** | **Задача, которая должна быть****решена (в рамках достижения планируемых результатов урока)** | **Формы организации деятельности учащихся** | **Действия учителя по организации деятельности учащихся** | **Действия учащихся (предметные, познавательные,****регулятивные)** | **Результат взаимодействия учителя и учащихся по достижению планируемых результатов урока** | **Диагностика****достижения планируемых результатов урока** |
| 1 |  Организационная часть**(**3 мин) | мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач | организация подготовки учащихся к уроку; | постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;Постановка проблемной ситуацииОбъявление системы оценивания. Обратить внимание на спортивную одежду, самочувствие, настроение обучающихся. Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.1.Специальные беговые упражнения: 1) с высоким подниманием бедра; 2) с захлёстыванием голени; 3) семенящий; 4) прыжками «с ноги на ногу»; 5) подскоками | Ответы на вопросы учителя (участие в диалоге)..Выполнение команд и заданий учителя.Выполнив задание, обратно возвращаются шагом, восстанавливая дыхание.  | Развитие быстроты, ловкости, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.  | психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока |
| 2 | **Основная часть**1.Повторение техники высокого и низкого старта со стартовым ускорением (6 мин) |  закрепить технику высокого и низкого старта. | показ, инструктирование. | фиксирует результаты, проверяет технику выполнения. | Бег на дистанцию 30 м с высокого старта на результат | уметь контролировать результаты в форме сличения |  Оценка эмоционального настроя,умение к самоорганизации  |
|  | 2. Бег на дистанцию 30м с низкого старта на результат (6 мин) | выполнить двигательные действия, развивать быстроту, скорость реакции. | метод интервально-повторного и сопряженного упражнения. | . фиксирует результаты, проверяет технику выполнения. | бег на дистанцию 30м с низкого старта.)Между забегами выполнение упражнений для восстановления дыхания.. | умение правильно выполнять бег |  Оценка эмоционального настроя, умение к самоорганизации  |
|  | 3.Сопоставление результатов и ответ на поставленный проблемный вопрос (2мин.) | сравнить эффективность техники бега высокого и низкого старта. | словесный метод (диалог) | организация диалога. | участие в диалоге. | умение участвовать в диалоге, коллективно обсуждать поставленную задачу |  |
|  | 4.Подвижные игры  (15 мин) | совершенствовать скоростно-силовые качества, реакции, быстроты; развитие морально-волевых качеств. | игровой, соревновательный. | Организация игры. 1.Подвижная игра «Вызов номеров» 2.Эстафета двух команд с разной техникой бега (10м) 3.Подвижная игра «Пустое место» | Участие в игре. | умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать результат | Смена деятельности. Эмоциональная и физическая разрядка |
| 34 | **Заключительная часть.**Упражнения на восстановление дыхательных движений (5мин.):.  | восстановление основных функциональных систем организма. | метод целостного упражнения. | организация проведения упражнений, игры.1.Медленный бег 2.Передвижение шагом с дыхательными упражнениями3.Игра на внимание «Запрещенные движения». | выполнение упражнений, участие в игре на внимание.  | умение воздействовать на организм в целях восстановления основных функциональных систем | Самооценка своего физического состояния |
| Рефлексия.(4 мин) | устранение типичных ошибок, которые допускают учащиеся при освоении техники двигательных действий. | Словесный (диалог) | Постановка вопросов.1. Кому не понравился урок?
2. Что не понравилось на уроке?
3. Назовите самый интересный момент урока.
4. Назовите самый сложный момент урока.

5.Что вы считаете сложным элементом в беге на дистанцию 30м с низкого старта? | Ответы на вопросы. | умение оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки, корректировать дальнейшую деятельность |  |
| 5 | Подведение итогов.(3 мин) | подвести итоги учебной деятельности на уроке, выявить степень достижения цели урока | фронтальный. | Выявить достижение цели урока1. Вопросы:
2. Проанализируйте виды старта и скажите, какой вид старта более эффективный?
3. Если у вас результат с высокого старта получился более высокий, то почему в большом спорте используется низкий старт? Почему он считается более эффективным? (Творческий вопрос для домашнего задания).
 | показ знаний на достижение цели урока. | умение слушать, усваивать информацию, самостоятельно выполнять поиск информации и подбор физических упражнений | Экспресс-контроль |
| 6 | Домашнее задание.(1 мин) | Обеспечить понимание учащимися цели выполнения домашнего задания |  | 1. Творческое задание. Ответ на вопрос: почему в большом спорте используется низкий старт? Почему он считается более эффективным?
 |  |  | Осуществлять поиск необходимой информации |