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 результат  Владение 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 ситуации  Объявление 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 |
| 3  4 | **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 упражнениями  3.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 урока   1. 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 |