**Технологическая карта по физкультуре для обучающихся 5 классов учителя Антоновой О.Н.  
Тема урока:** Совершенствование техники выполнения высокого старта.  
**Цель урока:** Осознать необходимость повышения уровня быстроты в беге на короткие дистанции.  
Формировать интерес и инициативу на занятиях с помощью легкоатлетических упражнений.  
**Задачи:**  
1. Выявить и оценить эффективность положения обучающегося на старте в беге на спринтерской дистанции;  
2. Способствовать развитию скоростных двигательных качеств, морально-волевых (дисциплинированности, целеустремленности) качеств, посредством легкоатлетических упражнений;  
3. Повышение функциональных возможностей организма (дыхательных, сердечно -сосудистых).  
**Вид урока:** Легкая атлетика  
**Тип урока:** образовательно-познавательный  
**Планируемые результаты:  
Личностные:**  
 1) Овладение навыками высокого( и низкого) старта в беге на короткие дистанции;  
 2) Развитие навыков сотрудничества и самостоятельности.  
**Метапредметные:**  
 1) Умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;  
 2) Умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;  
 3) Проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию;  
 4) Умение организовывать учебное сотрудничество в группе. Владение культурой речи, ведение диалогов доброжелательной и открытой форме.  
**Предметные:**  
 1) Овладение основами технических действий. Преодоление трудностей при выполнении учебных заданий;  
 2) Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, и соблюдение техники безопасности во время занятий.

Структура урока.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы урока** | | **Частная задача этапа** | **Методы, средства, формы организации, результат, методы контроля и оценивания** | **Универсальные учебные действия** |
|  | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
|  | **I. Организационный момент** | |  |  |  |
|  | Создание проблемной ситуации: Выявить влияние высокого старта на быстроту. | Активное участие в диалоге с учителем.  ответы на вопросы: 1) Из каких положений можно начинать бег?  2) Какой вид старта используется в беге на короткие дистанции в легкой атлетике?  3) Влияет ли исходное положение спортсмена на старте на результативность прохождения спринтерской дистанции?  4) Как вы думаете, какая у нас сегодня тема урока? | Мотивировать деятельность учащихся на предстоящий урок. | Метод словесный. Фронтальная форма. Опрос в устной форме, вызов. Частично-поисковый.  Результат: готовность класса (наличие спортивной формы) и спортзала (сан. требования) к уроку; участие в обсуждении проблемной ситуации. | Умение участвовать в диалоге по заданной теме, устанавливать рабочее отношение, слушать и слышать друг друга, умение высказываться по существу. (Коммуникативные УУД) |
|  | **II. Постановка, цели урока** | |  |  |  |
|  | Тема: Совершенствование техники выполнения высокого старта в беге на короткие дистанции. Знакомство с планом урока. | Активное участие в диалоге с учителем. |  | Метод словесный.  Фронтальная форма.  Опрос в устной форме, вызов. Частично-поисковый. Выделение и формулирование учебной цели. Результат: организованная активность учащихся. | Осознание смысла предстоящей деятельности (личностное ууд), умение рассказать технику выполнения упражнений (познавательные). Умение самостоятельно выделять и формулировать цель (регулятивные) |
|  | **III. Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока** | |  |  |  |
|  | Сообщение обучающимся задач этапа, средств и методики оценивания. | Восприятие объяснения. | Мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач. | Словесный метод (объяснение, инструктирование, беседа), фронтальная форма, уметь объяснить и показать технику выполнения высокого старта. | Умение воспринимать объяснение педагога , умение обсуждать результаты совместной деятельности (коммуникативные). |
|  | Обратить внимание на спортивную одежду, самочувствие, настроение обучающихся. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ в движении (ходьба на пятках, носках; ходьба с перекатом с пятки на носок, приставные шаги), бег в разминке, ОРУ на месте (наклоны головы, упражнения на руки, туловище, ноги (8-10 упр.)) корректировка выполнений упражнений; СБУ: перекат с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени назад, прыжки в шаге, бег с ускорением. | Восприятие объяснения учителя, выполнение ОРУ, соблюдение техники безопасности. | Подготовить организм у выполнению упражнений на развитие скоростных качеств. | Метод наблюдения, упражнения, наглядный метод. Фронтальная: практическое выполнение; самоконтроль учащихся при выполнении ОРУ. | Умение проводить подготовку организма для эффективной работы в основной части урока (личностные ууд). |
| **Основная часть урока** | 1. Бег из различных исходных положений на дистанции до 10-15 метров (упор присев; упор лежа; высокий старт). | Выполнение старта из различных и. п. (Для подготовительной группы выполнение высокого старта без максимального разгона или помогают учителю). Критерии оценки: умение выполнять высокий старт по эталону показанному  одноклассником или учителем (ошибки: неправильная постановка толчковой и опорной ноги; неправильное положение рук; неправильное положение туловища). Оценивание упражнения в парах. | Совершенствование техники высокого старта. | Метод взаимо и самоконтроля, наглядный метод, метод упражнения, частично-поисковый. Фронтальная, групповая (дифференцированный) подход. Результат: уметь выполнять высокий старт по эталону без технических ошибок по частям (формирование базовых двигательных координаций, само и взаимоконтроль при выполнении упражнения). Взаимоанализ учителя и обучающихся. | Умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности (регулятивные ууд.) |
| 1. Активизирует и направляет работу обучающихся, корректирует полученную информацию, организация обсуждения. | Сравнение всех результатов бега из различных и.п. Находят ответ на проблемную ситуацию. Участие в диалоге. Коллективное обсуждение. | Сформировать общий вывод по решению проблемы. | Метод словесный (беседа, разбор, комментарии), проблемный метод. Фронтальная форма. Частично-поисковый. Результат: поиск и выделение необходимой информации. | Умение обсуждать и оценивать результаты совместной деятельности, умение логически правильно излагать, аргументировать и обосновать собственную точку зрения (коммуникативные ууд). |
| 1. Комбинированные эстафеты двух команд из различных стартовых положений. Организация эстафет. | Участие в эстафете (выявить какая команда пробежит эстафету быстрее из какого положения?) равной дистанции эстафеты. | Развить скоростно-силовые качества, быстроту и морально-волевые качества. | Метод – упражнения, наблюдения, соревновательный, групповой. Результат: наличие разноуровневых занятий. Технически правильное и свободное выполнение двигательного действия за меньшее время. | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения, формировать навыки содействия в достижении целей со сверстниками (коммуникативные ууд) волевая саморегуляция (регулятивные ууд). |
| 1. Подведение итогов эстафеты. Создание доброжелательной обстановки. | Проводят анализ, разбор ошибок. | Создать положительную атмосферу в классе. | Метод словесный (беседа, разбор комментария). Фронтальная форма. Частично-поисковый (при подведении результатов эстафеты). Выделение необходимой информации. | Умение обсуждать и оценивать результаты совместной и собственной деятельности, умение логически правильно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения (коммуникативные ууд). |
| **Заключительная** | 1. Передвижение шагом с упражнениями для восстановления дыхания. | Выполнение упражнений. | Снизить физическую нагрузку, снизить ЧСС. | Метод наблюдения, упражнения, текущий контроль, наглядный метод. Фронтальная: практическое выполнение. Результативность: восстановление основных функций организма (сердечнососудистой и дыхательной системы) | Владение основами самоконтроля (регулятивные ууд). |
| 1. Рефлексия. Постановка вопросов учителем.   Выставление оценок- работа с инструктивной картой. | Ответ на вопрос 1) Сегодня я узнал…  2)Было интересно…  Работа с инструктивной картой. | Мотивировать на положительный результат. Осознать результат собственной деятельности на уроке. | Метод словесный. Фронтальная форма. Опрос в устной форме. Результат: самоанализ, самоконтроль. | Коммуникативный, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения (регулятивные ууд). Формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью (личностные ууд). |
| 1. Подведение итого. Домашнее задние. | Анализ собственной работы на уроке. Д.з. – повторить технику высокого старта без стартового разгона. | Осознать собственную деятельность на уроке, подвести итоги урока. | Словесный (объяснения, указания). Фронтальный. Опрос в устной форме. | Умение слушать, усваивать информацию (коммуникативные ууд), достижение личностно значимых результатов в физическом совершенствовании (личностные ууд) |

**Инструктивная карта**

Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап работы** | **Результат** | **Оценка в баллах** |
| **1.** | **Организационный момент** | | |
| 1.1 | Участие в диалоге с учителем и одноклассниками. | 1. Поднимал(а) руку для ответов на вопросы. 2. Отвечал(а) на вопросы. 3. Отвечал(а) правильно. 4. Внимательно слушал(а) других. 5. Делал(а) вывод. | 1 1 1 1 1 |
| **2.** | **Разминка** | | |
| 2.1 | ОРУ в движении. | 1. Выполнял(а) без ошибок. 2. Выполнял(а) с ошибками. | 2 1 |
| 2.2 | ОРУ на месте. | 1. Выполнял(а) без ошибок. 2. Выполнял(а) с ошибками. | 2 1 |
| 2.3 | СБУ | 1. Выполнял(а) без ошибок. 2. Выполнял(а) с ошибками. | 2 1 |
| **3** | **Бег из различных и.п..** | | |
| 3.1 | Бег из упора лежа. Бег из упора присев. Бег с высокого старта. Бег с низкого старта. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ сек \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ сек \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ сек \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ сек 1. Победа в забеге. 2. Участие в забеге. | - -  - -  - -  - -  2 1 |
| **4** | **Комбинированные эстафеты** | | |
| 4.1 |  | 1. Победа в эстафете. 2. Участие в эстафете. | 2 1 |
| **5** | **Решение проблемы** | | |
| 5.1 | Формулировка вывода. | 1. Вывод написан в инструктивной карте. 2. Вывод подтвержден примером. 3. Вывод озвучен и одобрен преподавателем и классом. | 1 1 1 |

**Вывод по решению проблемы:**  
  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
Больше 22 баллов – «5»  
21 – 16 баллов – «4»  
Менее 16 баллов – «3»

**Отметка за урок: \_\_\_\_\_**