**Ф.И.О. учителя:** Полянская Галина Викторовна **Предмет:** физическая культура **класс** 5 «а»

**Технологическая карта урока**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема:**  «Легкая атлетика". Развитие быстроты и координации через специальные упражнения. | |
| **Цели для ученика:**  1**.**Закрепить навыки упражнений легкой атлетики на развитие быстроты и координации.  2. Соблюдать правила взаимодействия с игроками. | **Цели для учителя:**  1.**Познавательные**: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  2.**Регулятивные**: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  3.**Комуникативные**: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деят6ельности.  4.**Личностные**:ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **Тип урока:** применение знаний и умений | **Форма занятия:** урок |
| **Опорные понятия, термины:** старт, бег по дистанции*.* | **Новые понятия:** координационные способности, **символы, эмблема,** гладкий бег. |
| **Форма контроля:** индивидуально-групповая | **Домашнее задание:** индивидуально. |
| **Формы работы:** Фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная. | **Средства обучения:** Книгопечатная продукция: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, В.И. Лях 5-9 классы. - Волгоград, издательство "Учитель".  Технические средства обучения: свисток, обручи, конусы, , письменные принадлежности (цветные маркеры, бумага) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Вре-**  **мя, мин** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Методы, приемы и формы обучения** | **Прогнозируемый результат образовательной деятельности** | **Учебно-методическое обеспечение** |
| **Вводно-подготовительная часть** | 8-10 мин | Проверяю готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и сменной обуви).  Построение. Приветствие.  Класс «Равняйсь!», «Смирно!», Здравствуйте! | Дежурный ученик строит класс, сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку. Выполняют команды и приветствуют учителя | Команда, фронтальная форма. | Построение по линии. Четкое выполнение команд учителя. |  |
| ***I. Организационный момент*** |
| ***II. Актуализация знаний*** | На предыдущем уроке было дано домашнее задание: повторить олимпийские символы, талисманы. Самостоятельно изучить основные виды стартов. Задается несколько вопросов.  Класс «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Прямо!». 1. Ходьба в колонне по одному: руки вверх, на носках руки на пояс, на пятках руки на пояс, в полуприседе, медленно опускаться в положение полного приседа руки на пояс, в приседе руки на пояс, медленно подниматься из положения полуприседа, переходить на ходьбу, переход на бег. 2.Бег по залу, в колонне по одному: по сигналу первые 3 человека выбегают на середину зала и выполняют задание, сделав его, бегом возвращаются на свои места в колонне, далее в порядке очерёдности; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) выпрыгивание вверх из низкого приседа; (бег не прерывать)  Упражнение на восстановление дыхания. **О. Р.У. на месте в шеренгах;** Перестроение в шеренги по шесть. (все одновременно выполняют упражнения, а по внезапному сигналу делают ускорение, при котором стоящие сзади догоняют впередистоящих, после каждой перебежки смена мест)  **И. п.** - руки на плечи друг другу, ноги на ширине плеч: 1-3 – пружинящие наклоны вперёд 4 – и. п. **И. п.** – ноги на ширине плеч: 1 – отведение туловища вправо, потянуться за руками 2 – и. п. 3 – отведение туловища влево, потянуться за руками 4 – и. п. **И. п.** – правая нога впереди: 1-3 - пружинящие приседания 4 – прыжком смена положения ног. **И. п. –** взявшись за руки внизу, упражнение на восстановление дыхания: 1-2 – руки вверх, вдох 3-4 – руки вниз, выдох.  Прыжки с продвижением вперёд до противоположной линии.  **И. п.** – правая рука на плечо впередистоящего, левой рукой взять левую ногу за голеностоп – прыжки на правой ноге.  **И. п. –** левая рука на плечо впередистоящего, правой взять правую ногу за голеностоп – прыжки на левой ноге.  **И. п. –** две руки положить на плечи впередистоящего – прыжки на двух ногах.  Перестроение класса для беговых упражнений. | Отвечают на вопрос учителя.  Высказывают свои предположения по заданному вопросу.  Настраиваются на работу.  Выполняют строевые упражнения.  Передвигаются по залу колонной, выполняя команды учителя.  Обратить внимание на осанку: спина пря­мая, подбородок приподнят, плечи развернуты.  Продвигаясь по залу, соблюдают дистанцию 2 шага.  Выполняют упражнения.  Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения.  Четкое выполнение всех разминочных упражнений, прорабатывая все группы мышц.  Ноги не сгибать, точно выполнять наклоны вперед, затем влево - вправо.  Исправлять ошибки работы в парах.  Следить за техникой безопасности выполнения прыжков. | Беседа, объяснение, команда;  Показ, звуковая сигнализация (свисток); фронтальная форма. | Учащиеся должны четко знать, что бег на различные дистанции выполняется из различных положений старта: в беге на короткие дистанции применяется низкий старт; при беге на средние и длинные дистанции, как правило, применяется высокий старт.  Четкое выполнение команд учителя при выполнении упражнений на месте и в движении.  Подготовка всех групп мышц для работы. | Свисток учителя |
| **Основная часть**  ***III. Применение теоретических знаний в условиях выполнения упражнений и решение задач*** | 25-28 мин | На следующем уроке, мы будем изучать "низкий старт", чтобы понять, как технически правильно выполнять низкий старт, мы выполним несколько подводящих упражнений: Старт из различных И.п. (стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки свободно висят; из упора лежа; из упора лежа с опорой на одну ногу; из упора присев); Стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад; руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади)  Упражнения на развитие координации (в шеренгах): руки в стороны, глаза закрыты, вращения, по сигналу (открыв глаза) ускорение; наклон вперёд, правая рука вниз, обозначает точку на полу, левая за спину – вращение, следя за правой рукой, по сигналу ускорение.  Эстафеты:  1. **Эстафета**  Бег с передачей эстафетной палочки. (Добежать  до барьера, обогнув барьер, возвратиться назад, обежать команду, затем опять обежать барьер и только потом передать эстафетную палочку). 2. **«Перемени предмет»**  Напротив каждой команды на расстоянии 20 см. лежат 2 предмета(мешочки с песком) .Первый игрок берет первый предмет, кладет его перед вторым примерно на том же расстоянии, берет второй и возвращается в команду, передает второй предмет следующему игроку. Второй игрок кладет второй предмет перед первым, забирает первый и возвращается в команду и т. д., пока оба предмета не окажутся за финишной линией.  3.**Эстафета "Олимпийский эрудит".**  Команды сидят спиной, вытянув ноги, к линии старта друг за другом. Первый участник добегает до отметки, пишет слово, связанное с олимпиадой, второй прибегает и рисует символ из 5 колец и выкладывает олимпийские кольца, по одному из обручей. В конце эстафеты проверяется правильность выполнения заданий. | Учащиеся показывают, какие виды стартов они знают, а затем по команде учителя – практическое выполнение команд:   1. «На старт» 2. «Внимание» 3. «Марш»;   Обратить внимание на техн6ику безопасности во время бега с эстафетной палочкой  Следить за правильностью выполнения задания | Беседа, команда; фронтальная форма.  Беседа, объяснение, показ учителем | Отработка технически правильного выполнения команд «На старт!» «Внимание!», «Марш!».  Четкое выполнение техники. Формирование личностных качеств: настойчивости, упорства, доведение до полного завершения упражнения  Учащиеся формируют универсальные действия восприятия, алгоритм выполнения упражнений |  |
| **Заключительная часть.**  ***Итоги урока.*** | 1-2 мин | Построение. Подведение итогов урока. -Над какими двигательными качествами проводилась работа на уроке?  - А теперь давайте оценим себя. оценок (осв. – наблюдали и оценивали своих товарищей – по два ученика).  - если вы все выполняли правильно и у вас все получалось с первого раза – 5 шагов вперед;  - допускали неточности при выполнении и вам еще нужно поработать над техникой выполнения упражнения – 4 шага;  -ну, а если вам не все удалось на уроке, то надо поработать дополнительно дома.  -Молодцы! Вы сегодня все хорошо поработали, старались исправлять допускаемые ошибки.  Домашнее задание: Изучить технику низкого старта. Выполнять силовые упражнения для развития силовых качеств.  -Класс «Равняйсь!», «Смирно!». Спасибо за работу на уроке, урок окончен, до свидания! | Учащиеся отвечают на вопросы. Оценивают процесс и результат своей деятельности, ставят оценку.  Учащиеся формируют алгоритм поведения при выполнении упражнения.  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке  Колонной выходят из зала. | Объяснение, команда; групповой, фронтальный метод.  Беседа, оценка; индивидуальная форма | Формирование поэтапного разучивания выполнения упражнений.  Четкое выполнение упражнений.  Учащиеся должны адекватно оценивать свою работу на уроке. |  |