**Технологическая карта урока по физической культуре для 5 класса (по ФГОС)**

**Учитель МБОУ «СОШ №10» ЕМР РТ Пакшинцев Денис Сергеевич**

.

1. **Тема «Т.Б. Низкий старт. Эстафета»**
2. **Результаты деятельности:**

2.1*. Личностные (ЛР):* стремление к получению новых знаний, положительное отношение к уроку;

2.2. *Метапредметные (МПР):* познавательные: Закрепить технику низкого старта, технику передачи эстафетной палочки.

регулятивные: адекватно оценивать правильность выполнения своих учебных действий; в сотрудничестве с учителем ставить конкретную учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно;

коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности

2.3. *Предметные* (ПР): отработать технику низкого старта и передачи эстафеты..

**3. *Цель*:** формирование и развитие ценностного отношения к совместной учебно-познавательной деятельности по совершенствованию овладения техникой низкого старта, передачи эстафеты

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** **/учебная ситуация** | **Результаты этапа** | **Цель этапа** | **Взаимодействие в образовательном процессе** |
| Определяется в зависимости от планируемых результатов и содержания деятельности по их достижению | Система ценностных отношенийСформированные УУДСистема преметных знаний , действия с предметным содержанием (опыт решения проблем, опыт творческой деятельности, ценностей) | Формирование и развитие системы ценностных отношений к ЛР, МПР и ПР и их достижению | **Действия педагога** | **Доз-ка** | **Действия обучающегося** |
| Организует ситуации решения учебной задачи, направленной на достижение планируемых результатов, управление действиями обучающихся по достижению этих результатов | 2-3 мин | Решают учебную задачу, выполняют действия, направленные на достижение планируемых результатов и осознание ценности этих достижений |
| 1. Самоопределение к деятельности Орг. момент | Формальная готовность к уроку.*Контроль, взаимоконтроль, самоконтроль Оценка, самооценка.* | Формирование и развитие ЦО к умению оценивать готовность к предстоящей деятельности (на уроке) | Вход в спортивный зал.-Здравствуйте, ребята!-Улыбнитесь друг другу, пожмите друг другу руки и пожелайте успехов в сегодняшнем уроке. | Получают лыжи и выходят на улицу на учебную лыжню Здороваются, желают друг другу удачи. |
| 2. Актуализация знаний, мотивация | Воспроизведенные знания и способы действия.Осознание необходимости получения новых знаний | Воспроизведение знаний и способов действий необходимых и достаточных для открытия новых знанийОпределение границ знания и незнания | -В одну шеренгу становись! «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!»-Ребята, с какого старта бегают на короткие дистанции? - А бывают легкоатлетические эстафеты?- значит, сегодня на уроке будем выполнять низкий старт и эстафету | Расчет, приветствие, обратить внимание на внешний вид учащихся.Низкого стартада |
| 3. Постановка учебной задачи | Сформулированная и зафиксированная (вербально, с помощью схемы, модели…) учебная задача (самостоятельно или в совместной деятельности с учителем).Представления обучающихся о том, что нового они узнают на уроке, чему научатся. | Формирование и развитие ЦО к умению определять и формулировать проблему, познавательную цель и тему для изучения (самостоятельно или в совместной деятельности с учителем). | - Сегодня мы с вами будем Закрепляем технику низкого старта и эстафеты.-Но прежде вспомним о технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. |  |
| 4.Решение учебной задачи. | Новое знание, понятие, правило, способ (алгоритм) деятельности, способ использования алгоритма | Формирование и развитие ЦО к совместной познавательной деятельности по открытию нового знания, понятия, правила, способа деятельности | «Налево!», «В обход налево шагом- МАРШ!»1.Ходьба :-обычная-руки вверх- ставь, но носках марш- руки за спину ставь, на носках – марш- руки в стороны ставь, на внешней стороне стопы –марш- руки на колени ставь, в полу-приседе марш- руки на колени ставь, в полном приседу - марш2.Бег:- обычный-с высоким подниманием бедра,- с захлестыванием голени назад;- со взмахом ног вперед – книзу- со взмахом ног назад- книзу- приставным правым боком, левым-скрестный шаг- выпрыгивание 3. ходьба с восстановлением дыхания4. перестроение из 1 шеренги в 35. Комплекс ОРУ1. и.п.-о.с.

1-4- правую на шаг в сторону с четырьмя пружинящими подъемами на носки, круг руками.1. и.п. стойка ноги врозь

1-с подъемом на носок согнув правую на всю стопу, правое плечо вперед, правую руку на правое бедро.2-и.п.3-4-повторить счет 1-2-с другой ноги и руки.1. и.п.- стойка руки к плечам.

1-правая в сторону руки в стороны2-приставить правую в и.п.3-4 повторить счет 1-2 с другой ноги5-правую в сторону на носок с наклоном вправо руки в стороны6-приставить правую, руки к плечам7-8-повторить счет 5-6 с другой ноги1. и.п.- стойка ноги врозь руки в стороны.

1- полуприсед на правой, левую согнуть вперед с полуповоротом туловища налево, руки согнуть до касания правым локтем левого колена.2-и.п.3-4- повторить счет 1-2 с другой ноги.1. и.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны

1- полуприсед на правой, левую согнуть вперед с небольшим наклоном вперед, правая на левой голову вниз.2-и.п.3-4 –повторить счет 1-2 с другой ноги1. и.п. стойка руки на пояс.

1-выпад вправо, правую руку вперед, пальцы развести в стороны2-приставить левую, правую руку согнуть к плечу кисть в кулак.3-8-повторить счет 1-2 ещё 3 раза.повторить упражнение в другую сторону.1. и.п. о.с. 1-4-с подскоком на левой, мах правой

вперед и хлопок руками под ней5-8- повторить счет 1-4- с другой ноги | 20с20с20с20с20с20с2 мин20с20с20с20с20с20с20с30с20с5 мин8р8р8р8р8р8р8р | Дети выполняют поворот налево, и идутДистанция 1 шагРуки прямые, смотреть прямо, тянуться вверхВперед не наклонятся, смотреть прямоРуки прямые, смотреть прямоСмотреть прямо, руки на коленяхПрисед ниже, смотреть прямо, не прыгатьДистанция 2 шагаКолено вышеЧаще шагНога прямая, носок на себяСмотреть прямо, нога прямая2 шага правым, 2 левым. Прыгать вышеРуки в стороны, руки прямые, работать тазомПомогать руками, прыгать вышеРуки вверх – вдох, наклон, руки вниз – выдох .«направляющий на месте», «Налево!», на 6, 3, на месте рассчитайсь. По расчету шагом марш!. (6 – шагов вперед, 3-три шага, на месте – стоят на месте)Следить за хорошей амплитудой при выведении плеч вперед.Следить за наклоном туловища. Колени прямые. Руки четко в стороны.Следить за поворотом туловища, рукой коснуться колена.Следить за положением головы, голова вниз, упражнение выполнять в среднем темпеСледить за осанкой. Спина прямая. Обратить внимание на слитность выполнения упражнения.Колени не сгибать, энергичный толчок. Носки оттянуть |
| 5.Первичное закрепление(Применение алгоритма на практике) | Умение действовать по алгоритму, правилу | Формирование и развитие ЦО к умению выполнять задание по алгоритму. | Совершенствование техники низкого старта.1. Рассакз
2. Показ
3. Принятие положения «на старт, Внимание» и вернуться в и.п.
4. Бег на 20м
5. Бег на 30м

Совершенствование техники эстафетного бега.1)Держание палочки;2)Способ приема в левую руку;3)Способ передачи правой рукой;4) Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении шагом.5) Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстром бегом | 11мин10мин | 67672_html_1f0daa3c.gif67672_html_437eecf5.gifКоманда « На старт!» Обучающийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую (опорную) ногу носком к линии, не переступая её, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений, технической подготовленности. Туловище - выпрямить, руки - свободно опустить вдоль тела, голову - держать прямо. Следить, чтобы плечи не выходили далеко вперёд за опорную ногу, что может привести к потере равновесия. Команда «Внимание!» Обучающийся сгибает сильнейшую ногу в коленном суставе, а ногу, подготовленную для маха, одновременно отставляет назад. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений. Методические указания: Следить, чтобы плечи не выходили далеко вперёд за опорную ногу, что может привести к потере равновесия. Команда «Марш!» Выполняются первый и последующие беговые шаги. Первые шаги должны быть быстрыми, мощными, достаточно пружинистыми. Каждый очередной шаг больше, чем предыдущий. При стартовом разгоне бегун находится в согнутом положении. С каждым новым шагом создаётся большая скорость движения вперёд и уменьшается наклон туловища. Следить за устойчивым положением вытянутой правой руки, левая, согнутая в локтевом суставе, перед собой.67772_html_m68724bda.png |
| 6.Подвижные игры. | Умение применять алгоритм, правило в самостоятельной деятельности | Формирование и развитие ЦО к закреплению знаний и способов действий. | Пионербол  | 5 мин | Следить за правилами игры, исправлять ошибки |
| 7. Обобщение усвоенного и включение его в систему ранее усвоенных УУД. | Использование нового знания, правила, способа (алгоритма) деятельности с ранее в условиях решения задач и выполнения упражений | Формирование и развитие ЦО к обобщению знаний и способов действий, повторению ранее усвоенных УУД. | -Итак, что мы хотели сделать сегодня на уроке? Цель нашего урока была какая? |  |  Совершенствовать технику низкого старта, эстафетного бега. |
| 8. Оценка | Умение определять уровень овладения новым знанием, правилом, способом деятельности | Формирование и развитие ЦО к самооценке знаний и способов действий. | -Как вы оцениваете свою работу на уроке? Смогли ли мы это сделать? |  | Дети высказываются. |
| 9. Итог занятий. Рефлексия деятельности | Умение соотносить цели и результаты собственной деятельности | Формирование и развитие ЦО к умению анализировать и осмысливать свои достижения. |  -Я научился…-Я понял…-Я смогу сделать… |  |  |