**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Самарской области основная общеобразовательная школа с. Заволжье**

**муниципального района Приволжский Самарской области**

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

**Ф. И. О. педагога: Антоновой Натальи Геннадьевны**

**Тема урока: Развитие быстроты на материале легкой атлетики.**

**Сентябрь**

**2014 г.**

**Время проведения:** 45 мин.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Инвентарь:** секундомер.

**Оборудование:** ноутбук, электронная презентации «Высокий старт», «Низкий старт».

***Вид урока:* Легкая атлетика.**

***Тип урока:* образовательно-тренировочный.**

***Раздел: легкая атлетика.***

***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:***

**Сравнить эффективность низкого и высокого старта в беге на короткие дистанции.**

**На каких дистанциях используется низкий и высокий старт? Почему?**

**Интересные исторические факты.**

***Структура урока.***

***Вводная часть:***

*а) организация подготовки учащихся к уроку;*

*б) постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;*

*в) психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся.*

***Основная часть:***

*д) развитие двигательных качеств;*

*е) воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности;*

*ж) контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся;*

*з) коррекция учебно-воспитательных воздействий.*

***Заключительная часть:***

*и) снижение физической нагрузки учащихся;*

*к) подведение итогов урока;*

*л) задание на дом;*

*м) организованное завершение.*

***Планируемые результаты***

**Личностные**

*Овладение навыками бега на короткие дистанции;*

*Умения проявлять физические способности (качества.)*

**Метапредметные:**

*Проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию;*

*Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, умение логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения.*

**Предметные:**

*Преодолевать трудности при выполнении учебных заданий;*

*Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивной одеждой.*

**Технологическая карта урока**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | Деятельность учителя | Деятельность учащегося | | | |
|  |  | Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникативная |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Подготовительный**  **(15 минут)**  **Организационная часть**  **(1 мин.)**  1)Построение  2) Рапорт дежурного.  Психофизическая подготовка:  1.Обратить внимание на одежду, самочувствие, настроение обучающихся.  2. На ТБ на уроке..  3) Просмотр презентации «Высокий и низкий старт» **(3 мин.)**  Постановка проблемной ситуации.  Ответы на вопросы учителя (участие в диалоге).  Объявление системы оценивания.  Задача: мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач.  Средства: частично-поисковый метод.  Формы организации: осознание проблемы.  ***Итог.***  Почему необходимо развивать скоростно-силовые двигательные, морально-волевые качества (упорства, целеустремленность) качеств;  Как совершенствовать технику высокого и низкого старта на короткие дистанции?  Что способствует укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых)?  Переход на спортивную площадку.  ***Разминка* (3 мин.)**  (проводит дежурный):  *Ходьба*   1. На носках 2. На пятках 3. На внешней стороне стопы 4. На внутренней стороне стопы   ***ОРУ на месте (на спортплощадке):***  **(10 мин.)**  -исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад  -и.п. – о.с., руки в замок, круговые вращения кистями, произвольно (20 сек.);  -и.п. – о.с., руки в замок, волнообразные движения кистями влево (на первые 4 счета), то же влево (на следующие 4 счета);  - и.п. – о.с., руки в замок; 1 – руки ладонями к груди; 2 – выкрут вперед; 3 – и.п.; 4 – выкрут вверх;  - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;  - и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., круговые движения прямыми руками вперед, то же назад, (по 4 раза), следить за амплитудой движений;  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;  - и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; пружинящие наклоны туловища к правой ноге, в середину, к левой ноге, и.п. (по 4 раза), ноги в коленях не сгибать, руками достать пола;  - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые. | Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок.  **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.***  ***Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.***  ***Упражнения выполняются в шеренгу по два.***  ***Все упражнения разминки выполнять по 6 повторов.***  ***Размять кисти рук для дальнейших упражнений***  ***Упражнения выполнять на максимальной амплитуде***  ***При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером***  ***Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать***  ***При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию***  ***Корректировка выполнения***  ***Заданий разминки.***  ***Организует роль дежурного при проведении разминки.*** | Формирование интереса  Установить роль разминки при подготовке работы в беге  Умение выполнять физические упражнения для развития мышц  Правильное выполнение задания  Безопасное поведение во время выполнения задания | Активное участие в диалоге с учителем.  Самостоятельно выстраивают версию необходимости занятия бегом.  Сознательное выполнение определенных упражнений.  Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп  Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя | Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя  Совместно с учителем делают вывод: в чем эффективность низкого и высокого старта в беге на короткие дистанции.  На каких дистанциях используется низкий и высокий старт? Почему?  Интересные исторические факты.  Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.  Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за дежурным при проведении разминки | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками.  Строят высказывания по теме «Как легкая атлетика помогает развитию быстроты»  Обсудить ход предстоящей разминки  Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем |
| **Основной**  **(25 минут)**  ***I.Развитие физического качества быстрота.***  **(5 мин.)**  1. Выполнение упражнений на максимальную частоту движений:  Бег с высоким подниманием бедра;  Бег с захлестом голени;  Прыжки «ноги врозь-ноги вместе»;  Семенящий бег на месте.  Выполнение упражнений на реакцию:  Выпрыгивание из положения упор присев с различными движениями рук.  ***II. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.***  **(5 мин.)**  1. Ускорения с заданиями:  «В упоре бег на месте – разгон»;  «Падение - разгон»;  «Упор присев – разгон»;  Ускорение по «коридору»;  Высокий старт – стартовый разгон.  **Игра «Тачки». (5 мин.)**  Первые номера принимают положение низкого старта, вторые номера упираются руками в плечи партнеру. По команде «Марш» кто первый добежит до линии.      ***III. Контроль двигательной подготовленности.***  **(7 мин.)**  Сегодня мы с вами закрепим технику высокого и низкого старта  А сейчас я попрошу вас построиться и мы начинаем работу.  *Частичная задача этапа:*закрепить технику высокого и низкого старта.  *Метод:* показ, инструктирование.  *УУД:*  **Бег на дистанцию 30м. с высокого старта на результат.**  **Бег на дистанцию 30м. с низкого старта на результат.**  Между забегами выполнение упражнений на восстановление дыхания.  *Частная задача этапа:*выполнить двигательные действия, развивать быстроту, скорость реакции.  *Методы:*метод интервально-повторного и сопряжённого упражнения.  *УУД:*  Сопоставление результатов и ответ на поставленный проблемный вопрос (3 мин).  *Частичная задача этапа:* сравнить эффективность техники бега высокого и низкого старта.  *Методы:* словесный метод — диалог.  *УУД:*  **Подвижная игра**  **«Третий – лишний»**  **(3 мин.).**  *Частная задача этапа:*совершенствовать скоростно-силовые качества, реакции, быстроты, развитие морально-волевых качеств.  *Методы:* игровой, соревновательный. | Деление класса на две колонны по степени физической готовности  Рассказ и показ техники высокого и низкого старта.  *Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по* мере необходимости).  Фиксирование результатов. Контроль за техникой выполнения высокого старта.  Рассказ учителя: приём начинается с разгибания ног, затем начинают движения руки.  Помогает и поправляет  - У вас все получилось, вы молодцы!  Но нам есть, к чему стремится, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими, быстрыми.  Организация диалога. | Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.  Уметь контролировать результаты в форме сличения. Повторяют за педагогом и запоминают.  Владеть известными приемами стартов уметь осуществлять их в разных условиях  Развитие чувства ритма  Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения  Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью  Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок  Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях  Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения  Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам;  Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности.  Активное включение в выполнение двигательного действия;  взаимодействие со сверстниками;  развитие внимания | Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе.  Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.  Принимать инструкцию учителя, четко ей следовать.  Осуществлять контроль.  Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.  Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль  Самоконтроль правильности выполнения упражнений.  Соблюдать технику безопасности, контролировать силу сопротивления.  Упираться четко в плечи товарища прямыми руками. Толкающий должен сильно толкаться ногами, колени поднимать вверх. (имитация низкого старта).  Умение отстаивать свою точку зрения.  Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона. | Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединение их в целое  Определить эффективную модель низкого и высокого старта.  Умение анализировать, выделять и формулировать задачу  Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом.  Умение выделять необходимую информацию  Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.  Анализ полученной информации  Умение сосредоточиться для достижения цели | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий  Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и тактических действий одноклассниками  Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.  Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений  Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам  Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи  Умение участвовать в диалоге, коллективно обсуждать поставленную задачу.  Внимательное отношение к собственным переживаниям и переживаниям соперников.  Умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать результаты. |
| **Заключительный - рефлексия (5минут)**  **1.Выполнение упражнений на выравнивание дыхания.**  *УУД:*  **Подвижная игра**  **«Вызов номеров»**  **(2 мин).**  *Частная задача этапа:*совершенствовать скоростно-силовые качества, реакции, быстроты, развитие морально-волевых качеств.  *Методы:* игровой, соревновательный.  **Игра на внимание «Ладонь - кулак».**  **(1 мин.)**  **2. Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание (2 мин).**  Учитель задает вопросы:  - что нового узнали на уроке?  - как вы понимаете, что такое рациональное питание школьников?  Напомнить фразу «В здоровом теле — здоровый дух».  Помочь сделать вывод, что здоровье тела зависит от двигательной активности человека а здоровье духа — от здоровья тела.  **Частная задача этапа: восстановление основных функциональных систем.**  **Методы: метод целостного упражнения.**  **УУД:**  **Рефлексия:**  **Кому понравилось на уроке?**  **Что не понравилось на уроке?**  **Назовите самый интересный момент урока?**  **Назовите самый сложный момент урока?**  **Что вы считаете сложным в беге на дистанцию 30м с низкого старта?**  **Частная задача этапа: устранение типичных ошибок, которые допускают обучающиеся при освоении техники двигательных действий.**  **Методы: словесный.**  **УУД:**  **Подведение итогов:**  **Проанализируйте виды спорта и скажите, какой вид старта более эффективный?**  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 на дом).  **Домашнее задание (творческое):**  Почему в большом спорте используется низкий старт? Почему он считается более эффективным?  **Оценивание.**  **Поощрение за хорошую работу на уроке:** раздача памяток «Если не следить за своим здоровьем». | Организация проведения игр.  Восстанавливаем пульс, дыхание.  Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ!  Ставим УЗ на дом  Постановка вопросов.  Наиболее трудности испытали учащиеся при выполнении техники низкого старта: постановка рук, ног, корпуса.  Выставление оценок за урок. | Выполнение упражнений.  Умение воздействовать на организм в целях восстановления основных функциональных систем.  Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  Умение оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки, корректировать дальнейшую деятельность.  Осознать нужность домашнего задания | Условия, необходимые для достижения поставленной цели.  Определить смысл поставленной на уроке УЗ.  Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя.  Вычленять новые знания. | Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ.  Обсуждают работу на уроке.  Повторяют новые полученные знания на уроке.  Оценивают свою деятельность. | Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей.  Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Техника применения высокого и низкого старта».  Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи.  Выражают свое мнение об итогах работы на уроке |

**Конспект урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | | Дозировка | Организационные и методические указания |
| **Подготовительная часть**  **15 мин.** | I. Построение. Сообщение задач урока.  II. Просмотр презентации «Высокий и низкий старт».  III. Переход на спортивную площадку.  Ходьба   1. На носках 2. На пятках 3. На внешней стороне стопы 4. На внутренней стороне стопы 5. Передвижение прыжками   IV. О.Р.У. в движении   1. Круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах   V. О.Р.У. на месте  1 Круговые движения в коленных суставах  2. Круговые движения в голеностопных суставах  3. Приседания  4. Приседания в «разножке»  5. Приседания «плие»  6. «Выпады»  7. Фиксация положения «выпада»; «разножки» | | ***1 мин.***  ***3 мин.***  ***3 мин.***  ***10 мин.***  1 раз.  2 раза.  30 сек.  30 сек.  По 2 раза каждое упражнение  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  20 сек. на каждую ногу | Проверить наличие формы  Закрепление знаний.  Следить за осанкой.  Максимальная концентрация внимания.  Самостоятельно.  Следить за техникой выполнения упражнений.  Фронтальный способ размещения учащихся  Наклон туловища вперёд, руки на коленных суставах.  Руки за голову.  Следить за осанкой.  Колени направлены в стороны.  Носки развёрнуты наружу.  Держать равновесие.  В интервале между выполнением разновидностей приседаний выполнение упражнений на растяжение мышц и произвольные «встряхивания» мышц ног.  Изометрическое упражнение. Держать равновесие. Следить за осанкой. |
| **Основная часть**  **25 мин.** | I. Развитие физического качества быстрота.  1. Выполнение упражнений на максимальную частоту движений:   * Бег с высоким подниманием бедра; * Бег с захлестом голени; * Прыжки «ноги врозь-ноги вместе»; * Семенящий бег на месте.  1. Выполнение упражнений на реакцию:    * Выпрыгивание из положения упор присев с различными движениями рук.   II. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  1. Ускорения с заданиями:   * + «В упоре бег на месте – разгон»;   + «Падение - разгон»;   + «Упор присев – разгон»;   + Ускорение по «коридору»;   + Высокий старт – стартовый разгон.   2. Игра «Тачки».      III. Контроль двигательной подготовленности.  1. Бег 30 м с высокого старта на результат.  2. Бег 30 м с низкого старта на результат  3. Игра «Третий – лишний» | | ***5 мин.***  20 сек.  20 сек.  20 сек.  20 сек.  12 раз  ***5 мин.***  2х10м  2х10м  2х10м  2х10м  2х10м  ***5 мин.***  ***7 мин.***  2х30м  2х30м  ***3 мин.*** | Фронтальный способ размещения учащихся  Выполнение с максимальной частотой движений.  Небольшая амплитуда движений. Сохранять технику выполнения упражнений.  Руки вверх, хлопок над головой; с хлопком впереди, сзади туловища; руки на плечи, вверх, на плечи.  Максимальная частота движений.  Быстрый первый шаг. Разгон 5-7м. в наклоне с постепенным выпрямлением туловища.  Фиксирование результата (сек.).  Фиксирование результата (сек.).  Первые номера принимают положение низкого старта, вторые номера упираются руками в плечи партнеру. По команде «Марш» кто первый добежит до линии.  Следить за правильностью выполнения. Обеспечить судейство. |
| **Заключительная часть**  **5 мин.** | | I.Подготовка учащихся к следующему уроку.  1.Игра «Вызов номеров»  2. Игра на внимание:  «Ладонь – кулак»  II.Подведение итогов урока. | ***2 мин.***  ***2 мин.***  ***1 мин.*** | Следить за правильностью выполнения. Обеспечить судейство.  Одна рука направлена вверх, ладонь выпрямлена. В основание ладони упираются кончики пальцев выпрямленной ладони другой руки. Это положение называется "ладонь". Одна рука сжата в кулак, в основание кулака упираются кончики пальцев другой руки. Это положение называется "кулак". Учитель командует, сопровождая слова соответствующими жестами: Ладонь! Кулак! Ладонь! Кулак! и т.д. С каждой командой меняется положение рук; то правая рука упирается в основание ладони левой, то наоборот.  Выставление оценок. |