**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 интересаУстановить роль разминки при подготовке работы в бегеУмение выполнять физические упражнения для развития мышцПравильное выполнение заданияБезопасное 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 группВыполняют 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 разминкиДеятельность 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 стартаА 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 готовностиРассказ 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 условияхРазвитие чувства ритмаОценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решенияПоложительное отношение к занятиям двигательной деятельностьюВнимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибокРазвитие координационных способностей в сложных двигательных действияхПостоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполненияРазвитие 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 самоконтрольСамоконтроль 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 целоеОпределить эффективную модель низкого и высокого старта.Умение анализировать, выделять и формулировать задачуВладения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом.Умение выделять необходимую информациюОсуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.Анализ полученной информацииУмение сосредоточиться для достижения цели | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятийРазвиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и тактических действий одноклассникамиУметь 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 движенийОказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникамВзаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощиУмение 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 домПостановка 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.Ходьба1. На носках
2. На пятках
3. На внешней стороне стопы
4. На внутренней стороне стопы
5. Передвижение прыжками

IV. О.Р.У. в движении1. Круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах

V. О.Р.У. на месте 1 Круговые движения в коленных суставах2. Круговые движения в голеностопных суставах3. Приседания4. 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 упражнение10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз20 сек. на каждую ногу | Проверить наличие формыЗакрепление знаний.Следить за осанкой.Максимальная концентрация внимания.Самостоятельно.Следить за техникой выполнения упражнений.Фронтальный способ размещения учащихсяНаклон 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 результат3. Игра «Третий – лишний» | ***5 мин.***20 сек.20 сек.20 сек.20 сек.12 раз***5 мин.***2х10м2х10м2х10м2х10м2х10м***5 мин.******7 мин.***2х30м2х30м***3 мин.*** | Фронтальный способ размещения учащихсяВыполнение 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. |