**Технологическая карта урока**

Ф.И.О. педагога Юдина Анастасия Леоиндовна Должность: учитель физической культуры

Полное название ОУ (с указанием муниципального образования) Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 172»

Предмет: «Физическая культура» Класс: 9

УМК: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: Просвещение.

Тема урока: «Техника низкого старта. Развитие скоростно-силовых способностей»

Тип урока: образовательно-предметной направленности

Оборудование: конусы, свисток, секундомер, колодки.

Характеристика учебных возможностей и предшествующих достижений обучающихся, для которых проектируется урок: в классе - 22 чел

Учащиеся владеют:

*Регулятивные УУД:*

* планировать и организовывать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня;
* корректировать свои действия;
* давать оценку своим действиям.

*Познавательные УУД:*

* различать и сравнивать различные формы физической культурой, их направленность;
* наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем;
* выполнять комплексы ОРУ
* выполнять физические упражнения для развития физических качеств – быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;
* выполнять прыжки в длину с места и разбега.

*Коммуникативные УУД:*

* слушать и слышать друг друга;
* спрашивать, интересоваться чужим мнением и высказывать свое;
* способность брать на себя инициативу в организации совместного действия.

*Личностные УУД:*

* осуществлять рефлексию своего отношения к содержанию темы

Цели урока как планируемые результаты обучения, планируемый уровень достижения целей:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид планируемых учебных действий | Учебные действия | Планируемый уровень достижения результатов обучения |
| Предметные | - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств  - выполнять легкоатлетические упражнения  - осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий | 3 уровень |
| Регулятивные | - целеполагание  - прогнозирование  - планирование  - коррекция действий | 2-3 уровень |
| Познавательные | - самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели  - определение основной и второстепенной информации  - установление причинно-следственных связей | 2-3 уровень |
| Коммуникативные | - слушать и слышать друг друга  - адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции  - понимание возможности различных точек зрения, не совпадающих с собственной  - устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации  - обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе  - уважительное отношение к партнерам | 3 уровень |
| Личностные | - формирование ответственного отношения к учению  - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению  - освоение социальных норм, правил поведения  - формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни | 3 уровень |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап урока, время этапа | Задачи этапа | Методы, приемы обучения | Формы учебного взаимодействия | Деятельность педагога | Деятельность обучающихся | Формируемые УУД и предметные действия |
| Мотивационно-целевой этап  12 минут | Проверить готовность учащихся к уроку | Создание атмосферы эмоционального комфорта. |  | 1. Приветствует учащихся и проверяет готовность к уроку.  2. Сообщение темы, целей и задач урока, рассказ правил по технике безопасности.  3. Задает вопросы:  «Для чего нужен низкий старт? Где он применяется?» Для чего используют стартовые колодки? Правила старта на соревнованиях по легкой атлетике. | 1. Приветствуют учителя и проверяют готовность к уроку.  2. Помогают учителю поставить цели на урок и рассказать правила по технике безопасности.  3. Дают ответы на поставленные учителем вопросы. | *Регулятивные:* самоконтроль готовности к уроку; постановка целей и задач на урок.  *Познавательные:*  самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; установление причинно-следственных связей.  *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга.  *Личностные:*  мотивация к учебной деятельности. |
| Провести разминку, подготовить учащихся к основной части урока | Демонстрация выполнения упражнений во время ходьбы |  | 1. Ходьбы по линиям зала с различным положением ног и рук.  - на носках;  - на пятках;  - перекатом с пятки на носок.  2. Бег равномерный:  - по кругу: одном и в другом направлении  3. замедленная ходьба на восстанавление дыхания. | 1. Демонстрируют правильность выполнения упражнений, следят за осанкой.  2. Бегут строем, сохраняя дистанцию. Следят за правильным дыханием.  3. в короткий промежуток времени стараютсявосстанавить дыхание | *Познавательные:* уметь демонстрировать ранее полученные умения и навыки.  *Регулятивные:* самоконтроль своих действий; коррекция действий.  *Коммуникативные:* способность с помощью вопросов добывать недостающую информацию. |
| Выполнить специальные беговые и прыжковые упражнения | Специальные беговые и прыжковые упражнения |  | 1. Перестроение в колонну по 4.  14 м  Туда – выполняем упражнение, обратно – шагом.  2. Специальные беговые упражнения:  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени;  - Бег с подскоком на каждый шаг  - Бег приставными шагами правым и левым боком, по два шага и поворот  - Бег спиной вперед. | 1. Класс перестраивается в колонну по 4, готовится выполнять упражнения.  2. Учащиеся выполняют упражнения с дистанцией 3 шага.  3. Учащиеся обращают внимание на правильность выполнения упражнений. | *Познавательные:* уметь демонстрировать ранее полученные умения и навыки.  *Регулятивные:* контроль и коррекциявыполнения упражнений.  *Коммуникативные:* способность с помощью вопросов добывать недостающую информацию; уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого. |
| Ориентировочный этап 2 минуты | Организовать работу по выявлению особенностей изучаемой техники | Побуждающий диалог |  | 1. Задает вопросы: «На каких дистанциях применяется низкий старт? Какие стартовые команды используются? Как, по-вашему, выполняется стартовый разгон?» Применение стартовых колодок играет роль в улучшении результата спортсмена или нет? | 1. Отвечают на вопросы: «Высокий старт применяется в забегах на короткие дистанции (до 800 м). При выполнении низкого старта подается три команды «На старт!» «Внимание!» «Марш!» | *Регулятивные:*  оценивание своих ответов и ответов одноклассников.  *Познавательные:* извлечение необходимой информации из диалога с учителем; определение основной и второстепенной информации.  *Коммуникативные:*  вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем; слушать и слышать друг друга; адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции. |
| Поисково-исследовательский этап 3 минуты | Организовать деятельность учащихся по восприятию и осмыслению новой информации | Демонстрация  Рассказ  Создание ситуации занимательности |  | 1.Демонстрирует технику низкого старта | 1.Внимательно наблюдают за действиями учителя.  2.Выполняют упражнение по определению учителя.  3. Попробовать принять положение низкого старта. | *Познавательные:* извлечение необходимой информации из увиденного и услышанного.  *Регулятивные:* планирование и прогнозирование своей деятельности.  *Коммуникативные:* способность с помощью вопросов добывать недостающую информацию; спрашивать, интересоваться чужим мнением и высказывать свое. |
| Практический этап 24 минуты | Обеспечить понимание, отработку и усвоение новых знаний | Демонстрация  Игра  Упражнения |  | Построение в такие же колоны что и первой части урока.(4 колоны)  1. Дает задание выполнить команды «На старт» «Внимание» «Марш». Стартуем и бежим в максимально быстром темпе расстояние до 10 метров, после начинаем медленно останавливаться. Два повторения.  2.После каждого выполнения упражнения становимся к стене и выполняем имитация стартового разгона , руки опираются на стену (толкаем стену), ноги работают как при беге. Работа ног-как можно чаще.  3. Техника низкого старта с использованием стартовых колодок. (аналогичная работа используя колодки).  4. Упражнения на реакцию и правильность выполнения стартового разгона:  Игра: «Воробьи вороны»  Играя выполняем различные физические упражнения:  - сгибание разгибание рук в упоре лежа.  - приседания.  - те же упражнения спиной вперед.  одновременно звучит команда после которой необходимо выполнить стартовый разгон.  Игра (на стадионе) «Сумей догнать» развитие скоростной выносливости.  Игра «Наступление» совершенствование техники низкого старта. | 1. Выполняют команды «на старт» и «марш». Обращают внимание на положение рук и ног. Бегут в максимальном темпе до 10 метров.  2. Стартуют строго по команде «марш». Обращают внимание на то, чтобы не было заступа.  3.Бегут максимально быстро, используя технику низкого старта при помощи стартовых колодок.  Сравнивают эффективность и удобства при отталкиваниис использованием стартовых колодок.  4.Выполняют физические упражнения,  Слушают команду учителя, бегут в заданном направлении с ускорением. Следят за своевременным стартом. | *Регулятивные:* контроль и коррекция выполнения упражнений.  *Познавательные:*выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе;уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого. |
| Рефлексивно-оценочный этап  4 минуты | Формировать умения самоанализа и самооценки процесса и результата собственной деятельности; | Опрос |  | 1. Задает вопрос с выходом на рефлексию.  2. Оценивает работу учеников на уроке.  3. Сравнить работу выполненную с использованием стартовых колодок и без них.  4. Дает домашнее задание | 1. Отвечают на поставленные вопросы.  2. За работу на уроке оценки получают…  3.Анализируют пройденный материал. | *Регулятивные:* оценивание своей работы на уроке.  *Познавательные:* контроль и оценка процесса и результатов деятельности  *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга; спрашивать, интересоваться чужим мнением и высказывать свое. |