

## Технологическая карта урока физкультуры

**Ф.И.О. учителя:** Ситникова Кристина Сергеевна

**Предмет:** физическая культура **5 класс**

### Тема урока «Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости»

<b>Цели и деятельности учителя</b>	Формировать представление о физических качествах: выносливость, ловкость, быстрота; развивать скоростные способности.
<b>Тип урока</b>	Решение частных задач
<b>Планируемые образовательные результаты</b>	<p><b>Предметные:</b> организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, сформировать навык выполнения упражнений на быстроту и координацию.</p> <p><b>Метапредметные:</b> принять и сохранить цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p><b>Познавательные</b> – ознакомление с упражнениями на развитие выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> – овладеют умением вести диалог, вступают в речевое общение.</p> <p><b>Регулятивные</b> – принимать и сохранять учебную задачу, при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей, осуществлять итоговый и пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p><b>Личностные:</b> стремиться показать лучший результат, дают адекватную позитивную самооценку, проявлять познавательный интерес к предмету.</p>
<b>Методы и формы обучения</b>	Индивидуальная, фронтальная, работа в парах.
<b>Образовательные ресурсы</b>	Свисток, секундомер

### ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Обобщающие и развешающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Форма взаимодействия	Универсальные Учебные действия	Виды контроля
1	2	3	4	5	6	7
<b>I. Органи-</b>	Эмоциональная,	Проводит построение в	Выполняют	Фронтальная	<i>Личностные:</i> Понимают	Выполняют

зационный	психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала.	одну шеренгу. Проверяет готовность учащихся к уроку, озвучивает тему и цель.	построение.		значение знаний для человека и принимают учебную задачу; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.	действие по заданию
II. Актуализация знаний.	<p>Строевые организационные команды.</p> <p>Ходьба с заданием</p> <p>Бег</p>	<p>Дает команды: «Равняйся!», «Смир-но!». «Нале-во!», «Напра-во!», «Кру-гом!», «Нале-во!». В обход налево шагом марш, (соблюдаем дистанцию 2-3 шага)</p> <p>Бегом марш(2 мальчика – 3 круга, девочки 2 круга) Дает методические указания: (Бежим в среднем темпе, дистанция 2 шага).</p> <p>«Шагом! Марш!» Дает методические указания: (Восстанавливаем дыхание) (1 круг) «Направляющий на месте!» (Счет учителя под левую ногу) «Стой! Раз! Два!» Класс «Налево» «На первый, второй, третий рассчитайсь» Первые номера, шесть шагов «Вперед марш!» Вторые номера, четыре шага «Вперед марш!», третьи номера, 2 шага</p>	<p>Выполняют команды</p> <p>Выполняют бег.</p> <p>Переходят на ходьбу.</p>	<p>Индивидуальная</p> <p>Фронтальная</p> <p>Фронтальная, индивидуальная.</p> <p>Фронтальная</p>	<p><i>Личностные</i> – активно взаимодействуют с учителем.</p> <p><i>Регулятивные</i> – осуществляют пошаговый контроль своих действий.</p> <p><i>Регулятивные</i> – действуют с учетом выделенных учителем ориентиров.</p>	<p>Выполняют Действия по заданию</p> <p>Выполняют действие по заданию.</p> <p>Выполняют бег.</p> <p>Переходят на шаг.</p>

	Комплекс ОРУ на месте (см. приложение №1)	«Вперед марш!» Формулирует, объясняет, и показывает упражнения. Класс «Кругом! На свои места шагом марш!» Класс «Направо» «За направляющим по кругу шагом марш!» «В колонну по два марш!»	Выполняют ОРУ на месте.	Фронтальная	<i>Личностные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу.	Выполняют комплекс ОРУ в движении.
<b>III. Изучение нового материала</b>	Бег 30 метров. Тестирование.	Формулирует задание и осуществляет контроль; создает эмоциональный настрой; обеспечивает мотивацию выполнения.	Выполняют	Фронтальная	<i>Личностные</i> – адекватно воспринимают важность для здоровья пройденного материала.	Оценка пройденного урока.
<b>IV. Рефлексия.</b>	Подводят итоги урока	- Что узнали сегодня нового на уроке? - Какие качества мы развивали на уроке?	Отвечают на вопросы учителя.	Фронтальная беседа.	<i>Коммуникативные</i> – строят речевые высказывания	Устный опрос. Подводят итоги урока.

#### Приложение №1.

Комплекс ОРУ.

1) И.П. – ноги вместе, руки на поясе.

1. Наклон головы вперед;

2. Наклон головы назад;

3. Наклон головы влево;

4. Наклон головы вправо.

Дозировка: 8 раз.

Дозировка: 4

2) И.П. - ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз.

1-2. Рывки руками назад;

3-4. Рывки руками назад.

Повтор: 8 раз.

3) И.П. – ноги врозь, руки к плечам

1-2 – круговые движения руками вперед;

3-4 – круговые движения руками назад

Дозировка: 4

4) И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – поворот туловища направо;

2 – и. п.;

3 – поворот туловища налево;

4 - и.п.

Дозировка: 4

5) И.П. – ноги шире плеч, руки на поясе.

1. Наклоны туловища к левой ноге с касанием руками пола;

2. Наклон туловища вперед с касанием руками пола;

3. Наклон туловища к правой ноге с касанием руками пола;

4. И.П.

Дозировка: 8 раз.

6) И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 – полуприсед, руки через стороны к плечам;

2 - подняться на носки, руки через стороны вверх, пальцы врозь;

3 - 4 – то же самое.

Дозировка: 8

7) И. п. – О.С.

1 – выпад вперед правой ногой;

2 – и. п.;

3 – выпад вперед левой ногой;

4 – и.п.

Дозировка: 4

8) И.п. – О.С.

1 – мах правой ногой, хлопок под ней;

2 – и. п.;

3 – мах левой ногой, хлопок под ней;

4 – и.п.

Дозировка: 4

9) И.П. – О.С.

1-2 – подняться на носки, руки через стороны вверх;

3-4 – опуститься на пятки, руки через стороны вниз.

Дозировка: 4 раза

10) И.П. - ноги вместе, руки на поясе.

1. Прыжком ноги врозь, руки через стороны в верх с хлопком над головой.

2. Прыжком И.П.

3-4. то же самое.

Дозировка: 8 раз.

11) И.П. – ноги вместе, руки на поясе

1-4 – марш на месте.

Дозировка: 8 раз

## Игра:

«Пустое место».

Игроки встают по кругу, держа руки за спиной. Водящий находится за кругом. Проходя по кругу, он дотрагивается до руки или спины одного из игроков и убегает. Тот, до кого дотронулся водящий, бежит по кругу позади играющих в обратную от водящего сторону, стремясь опередить его и занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и водит.