**Технологическая карта урока физической культуры ФГОС для 1 класса**

**Учитель**:  Карпенко Наталья Александровна

**Предмет:** Физическая культура

**Класс:** 1

**УМК**: Учебник и пособия, которые входят в пред­метную линию В. И. Ляха. *В. И. Лях.* Физическая культура 1-4 клас­сы. Учебник для общеобразовательных уч­реждений.

**Тип урока**: Изучение нового материала

**Технологии урока:** Здоровье сберегающая технология. Развитие физических качеств (развивающая технология). Личностно-ориентированного развития.

**Тема:** «Легкая атлетика. Короткая дистанция».

**Цель:** Создание условий для формирования первоначального представления о технике выполнения бега на короткие дистанции; научить правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.

**Образовательные задачи:**

1. Познакомиться с техникой выполнения бега на короткие дистанции;
2. Закрепить правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге;
3. Способствовать укреплению здоровья обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

**Развивающие задачи:**

1. Формировать умения  обучающихся взаимодействовать со сверстниками  в игровой деятельности;
2. Развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.

**Воспитательные задачи:**

1.Формировать умение проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели.

2. Формировать стойкий познавательного интерес к занятиям физическими упражнениями

**Планируемые результаты:**

**Предметные результаты**: *научатся:* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделяя отличительные признаки и элементы; организовывать самостоятельную деятельность (бег на короткие дистанции) с учетом требований ее безопасности;

*получат возможность научиться:* в доступной форме объяснять технику выполнения бега на короткие дистанции; соблюдать требования техники безопасности; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.

**Метапредметные результаты:**овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей ее достижения.

*Личностные УУД:* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации

*Регулятивные УУД:* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения, давать оценку событиям;

*Познавательные УУД:*  овладеют способностью характеризовать и объективно оценивать действие на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий (построение в одну шеренгу, выполнение строевых команд, бега, ходьбы); овладеют умением общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения.

**Форма работы учащихся на уроке**: Объяснительно-иллюстративная; индивидуальная, фронтальная.

**Место проведения:**Школьный стадион.

**Время урока:** 40 минут.

**Инвентарь и оборудование:**конусы, свисток.

***Технологическая карта урока***.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап урока | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Формируемые УУД |
| 1 | ***Подготовительный этап (9мин)***   * 1. *Организационный момент, самоопределение к деятельности.*   Построение, приветствие сообщение темы урока, цели и задач урока. *(1 мин)*   * 1. *Актуализация знаний* Разминка (2 мин)   - ходьба;  - Легкий бег;  - Ходьба на носках, руки подняты вверх;  - Ходьба на пятках, руки за спиной;  - Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе;  Ребята, а вы знаете, для чего мы выполняли данные упражнения при ходьбе? (для профилактики плоскостопия)  Сейчас мы перестроимся в круг и выполним упражнения, которые помогут укрепить правильную осанку. (6 мин) (Комплекс ОРУ, приложение 1) | Организует учащихся на урок, проверяет их готовность к уроку. Создает условия для самоопределения обучающихся, для принятия ими цели урока.  Формулирует задание, создает эмоциональный настрой. Следит за соблюдением интервала, за правильным выполнением упражнений. Необходимо обратить внимание на осанку учащихся. | Строятся в одну шеренгу. Слушают учителя. Запоминают учебную цель и задачу.  Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие. Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. | Умение самоопределиться к задачам урока и принять цель занатия. Умение слушать.  Формирование бережного отношения к своему здоровью. Умение выполнять упражнения по укреплению осанки и профилактике плоскостопия. Умение распознавать и называть двигательное действие. |
| 2. | ***Основной этап (22 мин)***  *2.1 Изучение нового материала.*  Обучение техники бега на короткие дистанции. (6 мин) (Приложение 2)  2.2 Пробежать дистанцию 30 м (6 мин)  2.3 Игра «вызов номеров» (Приложение 3) (10 мин) | Объясняет понятие «короткая дистанция», технику бега. Показывает положение высокого старта. Затем проходит вдоль шеренги , помогая учащимся принять правильное положение при высоком старте.  Формирует задание, осуществляет индивидуальный контроль.  Объясняет правила игры «Вызов номеров». Проводит подвижную игру «Вызов номеров» | Образно воспринимают двигательное действие. Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем, адекватно воспринимают оценку учителя.  Бегут дистанцию 30 м с высокого старта. Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем, адекватно воспринимают оценку учителя.  Играют в игру «Вызов номеров». Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя. Осознавать неполноту знаний и чувствовать необходимость учения. Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. Задавать вопросы.  Умение контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителем. Умение планировать, контролировать и оценивать деятельность. Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.  Стремление одержать победу в игре. |
| 3. | Заключительный этап. Рефлексия. (4 мин)  3.1 Построение в шеренгу и подведение итогов урока.    Теперь вы знаете какие дистанции называются короткими. Назовите их. (60м, 100м, 200м, 400м)  Для того чтобы показывать высокие результаты в спринте какие качества необходимо развивать человеку? (скорость, координация)  С чего начинается преодоление короткой дистанции? (старт)  Покажите пожалуйста правильное положение тела и ног при высоком старте.  Кто мне может сказать, что такое толчковая нога? (Нога, которая сильнее, чем другая)  Как нужно финишировать? (на максимальной скорости) | Подводит итоги урока. Проводит беседу по вопросам. | Слушают замечания учителя. Отвечают на вопросы. Осуществляют самоконтроль и ставят оценку.  Адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. | Умение дать самооценку собственной деятельности. Прогнозирование результатов уровня усвоения изучаемого материала. |

Приложение 1

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

1) И. п. – о. с. 1 – руки вперед; 2 – руки в стороны; 3 – руки вверх; 4 – и. п. *(Повторить 4 раза.)*

2) И. п. – о. с. Руки перед грудью. 1 – поворот туловища направо; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища налево; 4 – и. п. *(Повторить 4 раза.)*

3) И. п. – о. с. Руки за головой. 1-3 – пружинящие наклоны вперед, развести локти как можно дальше, но не отрывая ладоней от головы, смотреть вперед; 4 – и. п. *(Повторить 4 раза.)*

4) И. п. – о. с. Руки за головой. 1 – поднять правое колено и коснуться левого локтя (ладони не отрываются от затылка); 2 – и. п.; 3 – то же   
с другой ноги и другой рукой; 4 – и. п. *(Повторить 4 раза.)*

5) И. п. – о. с. 1 – 2 - рывки руками перед грудью, 3 – 4 – развести руки в стороны *(Повторить 4 раза)*

6) И. п. – о. с. 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене и удерживать ее ( 10 счетов).

Тоже с левой ноги

6) И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжок ноги скрестно, правая нога впереди; 2 – прыжок ноги врозь; 3 – прыжок ноги скрестно, левая нога впереди; 4 – и. п. *(Повторить 4 раза. В конце упражнения перейти на шаг и остановиться).*

7) И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжком в стойку правая нога впереди, левая сзади; 2 – прыжком в стойку ноги врозь; 3 – прыжком в стойку левая нога впереди, правая сзади; 4 – и. п. *(Повторить 4 раза, перейти на шаг и остановиться.)*

Приложение 2

**Бег на короткие дистанции**

Бег на короткие дистанции называется спринт. Короткими дистанциями считается бег на 60, 100, 200, а также 400 метров.

Бег на короткие дистанции требует высокой скорости и превосходной координации. И очень важно правильно соблюдать [технику бега](http://begayou.ru/texnika-bega/) на короткие дистанции, чтобы добиться отличных результатов. Процесс преодоления любой короткой дистанции делится на этапы:

* непосредственно старт,
* стартовый разгон,
* преодоление дистанции,
* финиш.

Важно перед стартом принять правильное положение тела и ног. Можно стартовать с высокого и низкого старта. Мы с вами разберем наиболее простой способ – высокий старт.

Во-первых,  корпус и плечи должны быть направлены в сторону движения. Частая ошибка, когда корпус расположен боком. Это заставляет терять время на раскрутку корпуса во время старта.

Во-вторых, одна рука должна находиться впереди в согнутом состоянии, а другая заведена назад в почти прямом положении. Это поможет дополнительно ускориться.

У любого человека всегда одна нога или рука немного сильнее другой. Этим надо пользоваться. Поэтому и существует понятие – толчковая нога. Запомните, например, если у вас толчковая нога левая, она ставится вперед. При этом левая рука должна быть сзади, а правая  будет согнута впереди корпуса.

И еще, необходимо сделать корпусом небольшой наклон вперед. Это своеобразная имитация низкого старта. Это поможет сильнее выносить бедро при старте.

 В процессе стартового разгона следует полностью выпрямлять ноги во время отталкивания от дорожки. Руками следует делать энергичные движения, удерживая их согнутыми под прямым углом. Важно стараться на максимальной скорости пробежать линию финиша, чтобы не ухудшить итоговый результат.

Приложение 3

Игра «Вызов номеров»

В этой игре участвуют 2 команды, которые выстраиваются в колонны по одному и рассчитываются по порядку номеров, каждый запоминает свой номер. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-15 м ставится по конусу. Перед играющими проводится стартовая черта. Руководитель вызывает игроков в любом порядке. Вызванные игроки выбегают вперед, обегают конус и возвращаются обратно. Важно: игроки выбегают с правой стороны и, финишируя, должны придерживаться правой стороны. Прибежавший к финишу первым получает очко для своей команды и становится на свое место. Руководитель может вызвать некоторых участников 2 раза.

Далее задание меняется:

до конуса – бег спиной вперед, обратно – обычный бег;

до конуса – прыжки на двух ногах, обратно – обычный бег;

до конуса – прыжки на одной ноге, обратно – обычный бег;

Выигрывает команда, набравшая больше очков.