**Технологическая карта урока**

**Класс:** 1

**Предмет:** Физическая культура

**Место проведение:** спортивный зал

**Тема урока:** Развитие выносливости

**Учитель:** Щеглова Евгения Игоревна

|  |  |
| --- | --- |
| **Цели деятельности учителя** | Формировать представление о физических качествах человека; познакомить со способами развития выносливости  |
| **Тип урока** | Решение частных задач. |
| **Планируемые образовательные результаты** | ***Предметные*** (объем освоения и уровень владения компетенциями):*научатся:* характеризовать физическую нагрузку и регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;*получат возможность научиться:* оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, способствующих развитию выносливости;***Метапредметные*** (компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретенная компетентность):*познавательные* – используют различные способы сбора, обработки и анализа информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами учебного предмета; овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; осваивают способы решения проблем творческого и поискового характера;*коммуникативные* – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям;*регулятивные* – осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся ее выполнять.***Личностные***: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации  |
| **Методы и формы обучения** | Объяснительно-иллюстративный; индивидуальная, фронтальная, работа в парах. |
| **Образовательные ресурсы** |  |

**ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Формы совзаимодействия | Универсальные учебные действия | Виды контроля |
| **I. Организационный момент** | Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала. | Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цели урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового материала. | Выполняют построение.Слушают и обсуждают тему урока. | Фронтальная | ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его; стремятся хорошо учиться и ориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.  | Устный опрос |
| **II. Актуализация знаний** | Упражнения для отработки ориентировки в пространстве.Упражнения по восстановлению дыхания. | Дает команды: «Направо!», «Налево!». Контролирует выполнение движений. Повернув учащихся в сторону движения, дает команды: «Налево в обход шагом марш!», «Бегом марш!». Проводит упражнения на восстановление дыхания: вдох-руки вверх, подняться на носки; выдох – полунаклон вперед, расслабленные руки вниз. *(Проводит 3-4 раза.)*  | Выполняют повороты 3 -4 раза – в зависимости от правильности выполнения.Выполняют бег по кругу (2 мин) и переходят на шаг, выполняя упражнения на восстановление дыхания | ФронтальнаяИндивидуальная, фронтальная. | ***Личностные:*** активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.***Регулятивные:*** умеют оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Выполнение действий по инструкции  |
| **III. Изучение нового материала**  | Беседа на тему «Физические качества человека. Что такое выносливость?»Выполнение упражнений, способствующих развитию выносливости *(см. Приложение)* | Проводит беседу и наводящими вопросами дает понять учащимся, что выносливость можно развивать не только бегом, но и прыжками, плаванием, лыжной подготовкой, подвижными играми и спортивными играми.Показывает и объясняет задания, осуществляет выборочный контроль. | Слушают учителя, отвечают на вопросы.Выполняют упражнения | Фронтальная. Индивидуальная. Индивидуальная работа в парах | ***Познавательные:****общеучебные –* осознанно строят речевое высказывание в устной форме о физических качествах человека и способах их развития;*логические* – осуществляют поиск необходимой информации.***Регулятивные:*** осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.***Коммуникативные:*** обмениваются мнениями, слушают друг друга, строят понятные речевые высказывания. | Устные ответыВыполнение действий по инструкции. |
| **IV. Первичное осмысление и закрепление** | Повторение прыжков в длину с места. Отработка техники прыжка.Подвижная игра «Два Мороза». |  Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет индивидуальный контроль.Проводит игру; создает эмоциональный настрой и обеспечивает мотивацию выполнения. | Выполняют прыжки в длину 5-6 попыток.Участвуют в игре. | Индивидуальная.Фронтальная. | ***Регулятивные:*** действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.***Коммуникативные:*** умеют договариваться и приходить у общему решению в совместной игровой деятельности; используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в игре. | Выполнение действий по инструкции. |
| **V. Итоги урока. Рефлексия** | Обобщить полученные на уроке сведения. | Проводит беседу по вопросам: - Что нового узнали на уроке?- Какие понятия называются физическими качествами человека?- Как правильно развивать такое качество, как выносливость? | Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. | Фронтальная. | ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его.***Регулятивные***: прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. | Оценивание учащихся за работу на уроке. |

*Приложение*

**Комплекс беговых и прыжковых упражнений.**

Беговые и прыжковые упражнения выполняются по краю площадки поочередно с соблюдением дистанции, обратно учащиеся возвращаются шагом для восстановления.

1. Приставным шагом правым боком.
2. Приставным шагом левым боком; приставным шагом, два шага правым, два шага левым боком.
3. С высоким подниманием бедра.
4. С захлестыванием голени назад.
5. Бег скачками.
6. Бег прыжками.
7. Прыжки на обеих ногах с небольшим продвижением вперед.
8. Прыжки на левой ноге с продвижением вперед.
9. Прыжки на правой ноге с продвижение вперед.