**Технологическая карта тренировочного занятия**

Организационная структура урока

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  урока | Время | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Формы  взаимодействия на уроке | Формируемые умения (универсальные  учебные действия) |
| **I. Организационная** | 5  мин | Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность учащихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового материала:  «Бег на короткие дистанции выполняется с низкого старта. От его правильного выполнения и зависит время, затраченное на старт. Чем эффективнее старт, тем быстрее, лучше результат. Спринтер должен обладать быстротой, большой взрывной силой. Этим мы и займемся на занятии, будем совершенствовать технику низкого и высокого старта». | Выполняют построение. Слушают и обсуждают тему урока  Выполняют команды.  Выполняют задания.  Выполняют перестроения и упражнения | Фронтальная. | ***Личностные:***понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; правильно идентифицируют себя с позицией школьника. |
| **II. Подготовительная** | 10  мин | **Выполнить**построение,  организационные команды.  **Разминка, направленная на развитие скоростных качеств**– контролировать правильность выполнения упражнений  **Выполнить бег с заданием:** бег (2 мин), во время которого ученики слушают сигнал: по первому - бег спиной вперед, по второму - обычный бег. За время бега подается 5 сигналов). |  | Фронтальная, групповая | ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.  ***Регулятивные:***принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:***используют речь для регуляции своих действия. |
| **III.**  **Основная** | 25  мин | Объясняет и показывает технику стартов из разных положений:  - высокий старт  - низкий старт  с определением типичных ошибок и способов их устранения.  Дает время на самостоятельную деятельность учащихся для отработки техники стартов.  Проверяет усвоение материала.  Закрепление техники выполнения стартов - игра в догонялки с эстафетными палочками: учащиеся делятся на 2 команды. 1 команда встает у стартовой линии, другая на расстоянии в 3 метра. Задача игры: догнать и запятнать игрока другой команды используя стартовые позиции (высокую и низкую).  Совершенствование скоростно-силовых качеств - игра «Кто первый?»:  Учащиеся делятся на 2 команды. Одна команда становится по правую руку от ведущего, другая по левую, на расстоянии в 5 метров от ведущего располагается волейбольный мяч. Каждому участнику дается номер. Ведущий называет любой номер, например, 3. Оба игрока с этим номером бегут за мячом, кто первый коснется мяча, тот получает очко.  Проводит построение, подводит итоги игры.  Использует средства мотивации (похвала, положительный комментарий, приведение в пример и т.д.) | Слушают учителя, задают вопросы. Выполняют упражнения по совершенствованию техники стартов.  Оценивают свою деятельность.  Участвуют в игре. | Индивидуальная,  фронтальная  Групповая | ***Познавательные:***  *общеучебные -*самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления;  *логические*- осуществляют поиск и структурирование необходимой информации.  ***Регулятивные:***осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.  ***Коммуникативные:***используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в игре; контролируют действие партнера |
| **IV. Заключительная.**  **Рефлексия** | 5  мин | Проводит беседу по темам урока, выделяя сильные и слабые моменты.  Проводит упражнения на релаксацию. | Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.  Выполняют упражнения на релаксацию. | Фронтальная | ***Личностные:***понимают значение знаний для спортсмена и принимают его.  ***Регулятивные:***прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала |