Конспект урока по физической культуре для 5 класса.

Раздел программы Легкая атлетика

Тема урока: Техника бега на короткие дистанции.

Задачи урока: 1. **Выявлять** различия в основных способах беговых упражнениях

**2.Осваивать** технику выполнения беговых упражнений.

**3. Уметь**: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров.

4**.Оценить** значение и способы применения бега на короткие дистанции для различных видов спорта и подвижных игр.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся. |
| подготовительный. | Сообщить тему урока.  Сообщить ход урока  Проанализировать слова обучающихся о роли бега на короткие дистанции и подвести к выводу о необходимости развития быстроты для различного рода деятельности человека.  Провести разминку в движении. | Поставить цель урока.  Оценить значение и способы применения бега на короткие дистанции для различных видов спорта и подвижных игр и участия в соревнованиях.  Осознать и понимать роль разминки в легкой атлетике для предотвращения травм во время занятий урока ФК. |
| Основная  Заключительная. | Перестроить обучающиеся в две шеренги. Одну поставить в 5 шагах от другой. По звуковому сигналу. Обучающиеся второй шеренги должны догнать обучающиеся первой шеренги. Добежать до бордюра.  Поменять детям задания.    Бег на месте с высоким поднимание бедра и максимальной частотой движения ног.  Перестроить детей в две колонны на старте 30 метров. Спросить о имеющихся знаниях по методике развития быстроты. Проанализировать ответы. Подвести итог.  Пробегание отрезков до 30 метров на минимальное время в парах. Для каждой пары собственный старт. | Проанализировать роль максимально быстрого старта для бега на короткие дистанции.  Осознать значение правильной техники бега по дистанции и частоту шагов на результат бега на короткие дистанции.  Закрепить знания о методике развития быстроты для организации самостоятельных занятий для её развития.  Закрепить имеющиеся знания и команды в беге на короткие дистанции. Уметь пробегать заданную дистанцию в максимальном темпе, стараясь обогнать партнера. |
| Подведение итогов урока. Обсуждение и выставление оценок. Бег на короткие дистанции. Выполнение упражнений в максимальном темпе. | Дети выставляют оценки себе и друг другу, аргументирую свою оценку. |