**Конспект урока по физической культуре для 5 класса (по ФГОС)**

Ф. И. О. педагога: Ульева Андрея Борисовича  
Предмет: физическая культура  
Класс:  5 а

***Тема урока:****Развитие быстроты на материале легкой атлетики.*

**Тип урока**: обучающий

**Раздел:** легкая атлетика

**Цель урока**  *способствовать повышению уровня быстроты посредством легкоатлетических упражнений, развитие скоростно-силовых  способностей средствами бега на короткие дистанции*

**Задачи урока:**

1. *Способствовать развитию скоростно-силовых двигательных качеств, морально-волевых (упорства, целеустремленности) качеств;*
2. *Совершенствовать технику высокого и низкого старта на короткие дистанции;*
3. *Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных  возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).*

**Вид урока**: *Легкая атлетика*

**Тип урока**: *образовательно-тренировочный*

**Проблемная  ситуация:**

1. *Сравнить эффективность низкого и высокого старта в беге на короткие дистанции.*
2. *На каких дистанциях используется низкий и высокий старт? Почему?*
3. *Интересные исторические факты.*

**Структура урока.**

1. Вводная часть:

а) организация подготовки учащихся к уроку;

б) постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;

в) психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся;

1. Основная часть:

д) развитие двигательных качеств;

е) воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности;

ж) контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся;

з) коррекция учебно-воспитательных воздействий;

1. Заключительная часть:

и) снижение физической нагрузки учащихся;

к) подведение итогов урока;

л) задание на дом;

м) организованное завершение.

**Планируемые результаты**

*личностные*

* Овладение навыками бега на короткие дистанции;
* Умения проявлять физические способности (качества)

*Метапредметные:*

* Проявлять осознанную дисциплину и готовность  отстаивать собственную позицию;
* Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме,  умение логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения.

*Предметные:*

* Преодолевать трудности при выполнении учебных заданий;
* Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивной одеждой.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | Деятельность учителя | Деятельность учащегося |  |  |  |
|  |  | Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникативная |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Подготовительный(12 минут)   1. *Организационная часть*   *1)Построение*  *2) Рапорт дежурного.*  *3) Исполнение гимна РФ*  *Психофизическая подготовка:*  *1.Обратить внимание на одежду, самочувствие, настроение обучающихся.*  *2. На ТБ на уроке..*   1. Постановка проблемной ситуации. 2. Ответы на вопросы учителя (участие в диалоге). 3. Объявление системы оценивания.   *Задача*: мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач.  *Средства*: частично-поисковый метод.  *Формы организации:*  осознание проблемы.  **Итог.**   1. Почему необходимо развивать скоростно-силовые двигательные, морально-волевые качества(упорства, целеустремленности) качеств; 2. Как совершенствовать технику высокого и низкого старта на короткие дистанции? 3. Что способствует укреплению здоровья, повышению функциональных  возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).?   2.Разминка ( проводит дежурный):  ОРУ на месте:  -исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад  -и.п. – о.с., руки в замок, круговые вращения кистями, произвольно (20 сек.);  -и.п. – о.с., руки в замок, волнообразные движения кистями влево (на первые 4 счета), то же влево (на следующие 4 счета);  - и.п. – о.с., руки в замок; 1 – руки ладонями к груди; 2 – выкрут вперед; 3 – и.п.; 4 – выкрут вверх;  - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;  - и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., круговые движения прямыми руками вперед, то же назад, (по 4 раза), следить за амплитудой движений;  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;  - и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; пружинящие наклоны туловища к правой ноге, в середину, к левой ноге, и.п. (по 4 раза), ноги в коленях не сгибать, руками достать пола;  - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые; | Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок.  ***Проблемная  ситуация:***   1.Сравнить эффективность низкого и высокого старта в беге на короткие дистанции.  2. На каких дистанциях используется низкий и высокий старт? Почему?  3.Интересные исторические факты.    Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока  Упражнения выполняются в шеренгу по два  Все упражнения разминки выполнять по 6 повтора.  Размять кисти рук для дальнейших упражнений  Упражнения выполнять на максимальной амплитуде  При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером  Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать  При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию  Корректировка выполнения  Заданий разминки.  Организует роль дежурного при проведении разминки. | формирование интереса  Установить роль разминки при подготовке работы с волейбольными мячами  Умение выполнять физические упражнения для развития мышц  Правильное выполнение задания  Безопасное поведение во время выполнения задания | Исполнение гимна РФ.  Активное участие в диалоге с учителем.  Самостоятельно выстраивают версию необходимости занятия бегом.  Сознательное выполнение определенных упражнений.  Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп  Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя | Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя  Совместно с учителем делают вывод: в чем  эффективность низкого и высокого старта в беге на короткие дистанции.  На каких дистанциях используется низкий и высокий старт? Почему?  Интересные исторические факты.  Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.  Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за дежурным  при проведении разминки | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками.  Строят высказывания по теме «Как легкая атлетика помогает развитию быстроты»  Обсудить ход предстоящей разминки  Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем |
| **Основной(28 минут)**  Сегодня мы с вами закрепим  технику высокого и низкого старта  А сейчас я попрошу вас построиться и мы начинаем работу.  Частичная задача этапа: закрепить технику высокого и низкого старта.   Метод:показа, инструктирование.  УУД:  Бег на дистанцию 30м. с высокого старта на результат (5 мин)     Бег на дистанцию 30м. с низкого  старта на результат (5 мин)  Между забегами выполнение упражнений на восстановление дыхания.  Частная задача этапа: выполнить двигательные действия, развивать быстроту, скорость реакции.  Методы: метод интервально-повторного и сопряжённого упражнения.  УУД:    Сопоставление результатов и ответ на поставленный проблемный вопрос(3 мин)  Частичная задача этапа: сравнить эффективность техники бега высокого и низкого старта.  Методы: словесный метод - диалог.  УУД:  Подвижная игра « Вызов номеров» ( 5 мин).  Эстафеты с разной техникой бега  на 10м.(10 мин).  Подвижная игра « Пустое место» ( 3 мин).  Частная задача этапа: совершенствовать скоростно-силовые качества, реакции, быстроты, развитие морально-волевых качеств.  Методы: игровой, соревновательный.  УУД: | Деление класса на два отделения  по степени физической готовности  Рассказ и показ техники высокого и низкого старта.  Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости).  Фиксирование результатов. Контроль за техникой выполнения высокого  старта.  Рассказ учителя: приём начинается с разгибания ног, затем начинают движения руки.      Помогает и поправляет  - У вас все получилось, вы молодцы!  Но нам есть, к чему стремится, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими, быстрыми.  Организация диалога.  Организация игры | Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление  дисциплинированности.  Уметь контролировать результаты в форме сличения .Повторяют за педагогом и запоминают.  Владеть известными    приемами стартов  уметь осуществлять их в разных условиях  Развитие чувства ритма  Оценивают правильность выполнения учебной задачи,  собственные возможности её решения  Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью  Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок  Умение правильно выполнять бег.  Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях  Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность  их выполнения  Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам;  Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей  и коллективной деятельности.  Активное включение в выполнение двигательного действия;  взаимодействие со сверстниками;  развитие внимания | Умение  регулировать свои действия,  взаимодействовать в группе.  Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.  Принимать инструкцию учителя, четко ей следовать.  Осуществлять контроль.  Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.  Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль  Самоконтроль правильности выполнения упражнений  Умение отстаивать свою точку зрения.  Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона. | Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединение их в целое  Определить эффективную модель низкого и высокого старта.  Умение анализировать, выделять и формулировать  задачу  Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом.  Умение выделять необходимую  информацию  Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.  Анализ полученной информации  Умение сосредоточиться для достижения цели | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий  Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения  технических приёмов и тактических действий одноклассниками  Уметь договариваться в совместной  деятельности, взаимодействовать со сверстниками.  Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Умение заметить достоинства и недостатки  своего исполнения движений  Оказывать посильную помощь  и моральную поддержку сверстникам  Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи  Умение участвовать в диалоге, коллективно обсуждать поставленную задачу.  Внимательное отношение к собственным переживаниям и переживаниям соперников.  Умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать результаты. |
| **Заключительный- рефлексия  (5минут)**  1Выполнение упражнений на выравнивание дыхания.   1. Медленный бег; 2. Передвижение шагом; 3. Игра на внимание « Запрещённые движения»   2. Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задает вопросы:  - что нового узнали на уроке?  - как вы понимаете, что такое рациональное питание школьников?  Напомнить фразу «В здоровом теле - здоровый дух».  Помочь сделать вывод, что здоровье тела зависит  от  двигательной активности человека а здоровье духа - от здоровья тела .  Частная задача этапа: восстановление основных функциональных систем.  Методы: метод целостного упражнения.  УУД:  Рефлексия:   1. Кому  понравилось на уроке? 2. Что не понравилось на уроке? 3. Назовите самый интересный момент урока? 4. Назовите самый сложный момент урока? 5. Что вы считаете сложным в беге на дистанцию 30м с низкого старта?    Частная задача этапа: устранение типичных ошибок, которые допускают обучающиеся при освоении техники двигательных действий.  Методы: словесный.  УУД:.  Подведение итогов:   1. Проанализируйте  виды спорта и скажите, какой вид старта более эффективный? 2. Если у вас результат с высокого старта получился более высокий, то почему в большом спорте используется низкий старт? Почему он считается более эффективным? ( Творческий вопрос на дом).   Домашнее задание:   Творческое задание  Почему в большом спорте используется низкий старт? Почему он считается более эффективным?  Оценивание. | Организация проведения игр.  Восстанавливаем пульс, дыхание.  Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ   !  Ставим УЗ на дом  Постановка вопросов.  Наиболее трудности испытали учащиеся при выполнении техники низкого старта: постановка рук, ног, корпуса.  Выставление оценок за урок:  Быков К.-«5»,  Быков Н.- «5»,  СулеймановА-«5», Минетуллаев Э -«5». | Выполнение упражнений.  Умение воздействовать на организм в целях восстановления основных функциональных систем.   Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  Умение оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки, корректировать дальнейшую деятельность.  Осознать нужность домашнего задания | Условия, необходимые для достижения поставленной цели  Определить смысл поставленной на уроке УЗ  Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя  Вычленять новые знания. | Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ  Обсуждают работу на уроке.  Повторяют новые полученные знания на уроке.  Оценивают свою деятельность. | Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей  Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие  «Техника применения высокого и низкого старта»  Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке |