**План-конспект урока**

**Тема:** «Оздоровительный бег на уроках физической культуры»

**Ф.И.О.** Ерхов Николай Николаевич

**Место работы** МБОУ СОШ с. Шереметьевка Лысогорского района

Саратовской области

**Должность**  учитель физической культуры

**Предмет** физическая культура

**Класс** 10

**Тема и номер урока в теме** «Лёгкая атлетика» урок № 12

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

**Тип урока:** образовательно-тренировочный

**Формы работы учащихся:** инструктаж, показ, игра, эстафеты

**Необходимое техническое оборудование:** мультимедийный проектор, экран

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока** | **Название используемых ЭОР** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** | **Время** |
| **I** | **Мотивация к деятельности**  1.Психофизиологическая подготовка  2.Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики. | **Бег** | Обратить внимание на спортивную одежду, самочувствие, настроение обучающихся. |  | **3мин** |
| **II** | **1.Общеразвивающие упражнения в движении:** 1) повороты и наклоны головы влево - вправо, вперёд- назад;  2) смена положений рук;  3) наклоны туловища вперёд, влево – вправо;  4) выпады ног вперёд, влево – вправо. **2.Специальные беговые упражнения:**  1) с высоким подниманием бедра;  2) с захлёстыванием голени;  3) семенящий;  4) прыжками «с ноги на ногу»;  5) подскоками. |  | Организующая роль в выборе проводящего упражнения, корректировка выполнений упражнений. | Выполнение команд учителя | **7мин** |
| **III** | **Актуализация и проблемное учебное действие**  1.Повторение техники высокого и низкого старта со стартовым ускорением  2.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. |  | Выявляет уровень знаний. Определяет типичные недостатки |  | **2 мин**  **5 мин** |
| **IV** | **Постановка учебной задачи и её выполнение**  1.Бег на дистанцию 30 м с высокого старта на результат  2.Бег на дистанцию 30 м с низкого старта на результат |  | Фиксирует результаты, проверяет технику выполнения.  Фиксирует результаты, проверяет технику выполнения. | Бег на дистанцию 30м с высокого старта  Бег на дистанцию 30м с низкого старта | **5 мин**  **5 мин** |
| **V** | **Сопоставление результатов и ответ на поставленный проблемный вопрос.**  Сравнение эффективности техники бега высокого и низкого старта. |  | Организация диалога | Участие в диалоге | **3 мин** |
| **VI** | **Первичное закрепление**  1.Эстафета двух команд с разной техникой бега.  2.Упражнения на восстановление дыхательных движений:  1)медленный бег;  2)передвижение шагом с дыхательными упражнениями;  3)игра на внимание «Запрещенные движения». |  | Организует деятельность по применению новых знаний  Организация проведения упражнений, игры. | Участие в эстафете  Выполнение упражнений, участие в игре на внимание. | **9 мин**  **3 мин** |
| **VII** | **Рефлексия деятельности**  Что вы считаете сложным элементом в беге на дистанцию 30м с низкого старта?  Проанализируйте виды старта и скажите, какой вид старта более эффективный?  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 для домашнего задания). |  | Постановка вопроса  Выявить достижение цели урока. | Ответы на вопрос  Показ знаний на достижение цели урока. | **2 мин** |
| **VIII** | **Домашнее задание**  Творческое задание. Ответ на вопрос: почему в большом спорте используется низкий старт? Почему он считается более эффективным? |  |  |  | **1 мин** |

***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.