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

Ф. И. О. педагога: Шишковой Елены Анатольевны
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 урокаУпражнения выполняются в шеренгу по дваВсе упражнения разминки выполнять по 6 повтора.Размять кисти рук для дальнейших упражненийУпражнения выполнять на максимальной амплитуде При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнеромНаклон делать глубже, ноги в коленях не сгибатьПри выполнении прыжков на месте – сохранять дистанциюКорректировка выполненияЗаданий разминки.Организует роль дежурного при проведении разминки. | формирование интересаУстановить роль разминки при подготовке работы с волейбольными мячамиУмение выполнять физические упражнения для развития мышцПравильное выполнение заданияБезопасное 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 группВыполняют 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 разминкиДеятельность 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 стартаА 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 готовностиРассказ 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 условияхРазвитие чувства ритмаОценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решенияПоложительное отношение к занятиям двигательной деятельностьюВнимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибокУмение правильно выполнять бег.Развитие координационных способностей в сложных двигательных действияхПостоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполненияРазвитие 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 самоконтрольСамоконтроль 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 целоеОпределить эффективную модель низкого и высокого старта.Умение анализировать, выделять и формулировать задачуВладения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом.Умение выделять необходимую информациюОсуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.Анализ полученной информацииУмение сосредоточиться для достижения цели | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятийРазвиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и тактических действий одноклассникамиУметь 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 движенийОказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникамВзаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощиУмение 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 домПостановка 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 целиОпределить смысл поставленной на уроке УЗОценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителяВычленять новые знания.  | Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗОбсуждают работу на уроке.Повторяют новые полученные знания на уроке.Оценивают свою деятельность. | Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людейОтвечают 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |