Дата: 04.02.14. Методист: Зенченко В.Н.

Класс:1-6 Учитель: Семашкевич А.А.

Школа: №95 Студент: Епанова Дарья

Кабинет: спортзал

**Тема урока: «Развитие скорости и координации»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Цели деятельности учителя** | Формирование двигательной активности у учащихся в подвижных играх; Развитие физических качеств: быстроты, координации движений. |
| **Тип урока** | Решение частных задач |
| **Планируемые образовательные результаты** | ***Предметные:*** организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации и скорости движений; находить отличительные особенности при выполнении упражнений на развитие скорости и координации, анализировать ошибки и эффективно их устранять;  ***Метапредметные***: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления;  *Регулятивные*: овладевают способностью принимать учебную задачу урока, стремятся её выполнять;  *Познавательные*: оценивают свои достижение на уроке, соотносят изученные понятия с примерами;  *Коммуникативные*: овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение;  ***Личностные***: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; |
| **Методы и формы обучения** | Частично-поисковый, индивидуальная и фронтальная беседа, работа в команде. |
| **Образовательные ресурсы** | Свисток, кегли, мячи, обручи |

**ОРГАНИЗАЦИООНАЯ СТРУКТУРА УРОКА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Формы взаимодействия | Универсальные учебные действия | Виды контроля |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 1.Организационный момент | Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению нового материала | Проводит построение учащихся в одну шеренгу. Проверяет готовность учащихся к уроку, озвучивает тему и задачи урока; создаёт эмоциональный настрой; | Слушают; выполняют построение; | Фронтальная | *Личностные*: принимают и сохраняют учебную задачу; принимают важность знаний урока; имеют желание учиться, положительно отзываются о школе; правильно идентифицируют себя с позиции школьника; | Выполняют действие по заданию |
| 2.Актуализация знаний | Строевые организационные команды. Повороты на месте. | Формулирует задание:  «Нале-во!», «Напра-во!», «Кру-гом!» Даёт команды «Налево в обход по залу шагом марш!», дистанция 2 шага. | Выполняют команды | Фронтальная,  Индив  дуаль  ная | *Личностные*: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели; | Выполняют действия по заданию; |
| 3.Изучение нового материала | Ходьба с заданием  Бег  Дыхательные упражнения  Специальный бег с упражнениями  (см. Приложение 1)  Комплекс ОРУ в движении (см.Приложение 1)  Строевые приёмы. Упражнение на развитие быстроты(см. Приложение2 )  Упражнение на развитие координации  Игра «День и ночь» «Море волнуется»(см. Приложение 3) | Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, даёт команды:  1. Руки за голову, на носках (1 круг)  2. Руки на пояс ставь, на пятках.(1 круг).  3. Руки на пояс, на внешней стороне стопы.(1 круг).  4. Приставным шагами левым, затем правым боком.(пол круга правым, пол круга левым).  5. Руки за голову ставь в  полу приседе марш.(1круг).  Даёт команду: «Бегом –марш!» (6 кругов). По окончании бега « Шагом- марш!».  Проводит дыхательные упражнения : вдох- руки через стороны вверх, выдох-руки вниз.  Формулирует задание, объясняет  Формулирует, объясняет и показывает упражнения  На «первый-третий» рассчитайтесь.1-ые номера 1 шаг вперед, 2-ые номера 2 шага вперёд, 3-ие номера остаются на месте. Строит в колонны. Формулирует правила «Эстафеты»  Даёт команду в общий строй становись. Объясняет правила игры.  Объясняет правила игры. Создаёт эмоциональный настрой. Следит за правильным выполнением заданий | Выполняют ходьбу с заданием  Следят за движением рук и дыханием;  Держат дистанцию в два шага друг от друга;  Выполняют бег, после бега переходят на ходьбу  Выполняют упражнение  Выполняют бег с упражнениями  Выполняют  ОРУ в движении  Выполняют команды. Строятся из одной шеренги в 3 колонны.  Участвуют в игре.  Делятся на две команды.  Участвуют в играх.  Участвуют в игре на развитие координации | Фронтальная  Индивидуальная  Фронтальная  Фронтальная  Фронтальная  Фронтальная  Взаимодействие в команде  Фронтальная | *Регулятивные*: умеют анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  *Регулятивные*: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.  *Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей;  *Регулятивные*: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей;  *Регулятивные*: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя;  *Регулятивные*: Принимают задания педагога и четко следуют им; контролируют свои действия; | Выполнение действий по инструкции.  Осуществление самоконтроля  Выполнение действий по инструкции  Выполнение ОРУ в движении  Выполнение действий по инструкции  Осуществление самоконтроля |
| 4.Первичное осмысление и закрепление | Упражнения на координацию (см. приложение 4) | Объясняет и показывает упражнение | Участвуют в игре; | Фронтальная | *Познавательные*: Общеучебные- умеют характеризовать действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. | Оценивание учащихся за работу на уроке |
| 5.Подведение итогов, рефлексия | Обобщить полученные на уроке знания | Проводит беседу по вопросам:  -Что сегодня нового узнали?  - Какие качества мы развивали на уроке?  - Какие задания удалось выполнить лучше всех?  - В какие игры вы будете играть дома? | Отвечают на вопросы, определяют своё эмоциональное состояние на уроке | Фронтальная | *Личностные*: понимают значение знаний для человека и принимают его;  *Регулятивные*: прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала; | Подведение итогов урока |

**Приложение 1: Спец.упражнения в беге**

1. Руки за голову-захлёстывание голени (1 круг).

2. Руки перед собой согнуты в локтях, бег с высоким подниманием бедра (1круг).

3.Прыжки на левой ноге (0,5 круга) и правой ноге (0,5 круга)

4. Прыжки приставным шагом левым боком(0,5 круга) и правым боком (0,5 круга).

5. Спиной вперед (1круг)

**Комплекс ОРУ в движении**

**Расстояние между учащимися 2 шага**

1.И.п.- Руки на поясе.1. –Наклон головы вперёд; 2. –Наклон головы назад;3.- Наклон головы вправо;4.- Наклон головы влево.(0,5 круга)

2.И.п. - Руки на плечи 1-2- круговые вращение согнутыми руками вперёд, 3-4-круговые вращение согнутыми руками назад (0,5 круга)

3.И.п. – левая рука в верху, правая вдоль туловища 1- рывки руками отводя их назад, 2-руки наоборот 3,4 – повторяют (на каждый шаг)(0,5 круга).

4.И.п.- Руки перед грудью, рывки руками назад с поворотом в левую и правую стороны 1-2- рывки руками назад, 3-4- повороты в левую или правую стороны, разводя руки стороны.(0,5 круга).

5.И.п. - Руки вдоль туловища 1-наклоны к правой ноге, 2-наклоны к левой ноге, 3-наклоны к правой ноге, 4.-наклоны к левой ноге(0,5 круга)

6..И.п. – Руки вытянуты перед собой 1-мах правой ногой к левой руке, 2-и.п., 3-мах левой ногой к правой руке, 4-и.п. (0,5 круга)

**Приложение 2: Эстафета на развитие быстроты**

1. Учащиеся класса делятся на несколько команд, и участники эстафеты строятся в колонны рядом. По сигналу стартуют по одному участнику от команды. Они обегают кегли, возвращаются обратно, а затем, коснувшись следующего игрока своей команды, становится в конец своей команды. Участники заканчивают игру, когда последний участник встанет на своё место. Кто быстрее выполнить задание, тот и победил.

Правила: не заступать за линию старта, передавать эстафету коснувшись следующего участника;

2. Эстафета с кеглей. Учащиеся располагаются в том же порядке что и в предыдущей эстафете. Перед командой на расстоянии 5 м лежит обруч, первый участник с кеглей в руках бежит и ставит кеглю в обруч, второй участник, добегая, забирает её передаёт третьему участнику, третий бежит и снова ставит её в обруч, вернувшись, встает в конец колоны. Команда заканчивают игру, когда последний участник встанет на своё место. Победитель тот, кто прибежал первым.

Правила: ставить кеглю только в обруч, при передаче эстафеты не заступать за линию старта.

3. Эстафета с мячом. Класс делится на несколько равных команд, в каждой команде по мячу. По сигналу участники команды должны передавать мяч над головой следующему по команде, как мяч дошел до последнего игрока, он начинает передавать мяч под ногами, побеждает та, команда, которая сделает это быстрее.

Правила: участники не должны поворачиваться при передаче мяча следующему.

**Приложение 3. Упражнения на развитие координации**

1. «День и ночь»

На некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются одна команда, у другой – вторая команда. Ведущий между ними. Первая команда – «Ночь», а вторая команда – «День». По команде «Ночь!» первая команда ловят вторую, по команде «День!» вторая команда ловят первую. Осаленные игроки выбывают из игры, побеждает та, команда в которой останется больше участников.

2. Игра «Море волнуется раз»

Выбирается ведущий. Он отворачивается от остальных и произносит считалочку (пока он говорит, все игроки хаотично двигаются)

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,

Морская фигура на месте замри

Игроки замирают, изображая "морские" фигуры. Ведущий подходит к любому игроку, дотрагивается до него рукой - игрок изображает, кого именно он показывает. Задача ведущего - отгадать, что это за фигура. Если игрок изображает непохоже и шевелится или смеется, он становится ведущим на следующий этап. Конечно, иногда ведущий и сам специально "засуживает" какого-то игрока, но тогда можно решить спорный вопрос коллективно.

**Приложение 4**. Учащиеся берутся правой рукой за ухо, левой за нос, по хлопку они должны поменять руки.