|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Организационный момент. | Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению материала. | Проводит построение в одну шеренгу. Проверяет готовность учащихся к уроку. Озвучивает тему и цель урока; создаёт эмоциональный настрой, на весь урок. | Слушают тему урока. Выполняют построение. | Фронтальная. | ***Личностные:*** принимают и сохраняют учебную задачу; принимают важность знаний урока. | Выполняют действия по заданию. |
| 2. Актуализация знаний. | Выполнить строевые команды.  Выполнить ходьбу с заданием.  Выполнить бег.  Упражнения для восстановления дыхания.  Комплекс ОРУ (в движении). (***см. Приложение1*** ) | Даёт задание :  «Равняйсь!» «Смирно!» . (поворот на 360 градусов.)  « Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!», затем дает команду: «Налево! В обход по залу шагом- марш!», «Дистанция 2 шага!».  Формулирует задание:  1) Руки на поясе ходьба на носках (0,5 круга)  2) руки на поясе ходьба на пятках (0,5 круга)  3) кисти рук перед собой, вращение кистями рук, вовнутрь и на ружу, обыкновенная ходьба (1 круг)  4) На каждый свисток дотрагиваться пол руками;  5)руки на поясе, в полуприседи -ходьба (0,5 круга)  6)руки на поясе ходьба в полном присяде(0,5 круга)  7) быстрым шагом (ходьбой) (1 круг)  Даётся команда «Бегом марш!» (7 кругов)  Даётся команда: «Перейти на ходьбу»  1)Быстрым шагом (1 круг)  2) обычная ходьба (0,5 круга)  (Обратить внимание на осанку, голову держать прямо, плечи развёрнуты и следить за руками).  Проводит дыхательные упражнения: вдох (через нос) – руки через стороны вверх, подняться на носочки, выдох(через рот) - полунаклон вперёд, руки через стороны вниз. (1 мин)  Формулирует, объясняет и показывает упражнения. | Выполняют задание.  Выполняют ходьбу с заданием по команде.  Выполняют задание.  Выполняют дыхательные упражнения.  Продолжают ходьбу по залу, выполняют ОРУ в движении. | Индивидуальная, фронтальная.  Фронтальная  Фронтальная.  Фронтальная.  Фронтальная. | ***Личностные:*** активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленной цели.  ***Регулятивные:***  контролируют свои действия; оценивают результаты собственного труда и адекватно воспринимают оценку учителя; распределяют нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  ***Коммуникативные:***  используют речь для контроля своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.  ***Регулятивные:***  Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  ***Личностные:***  Принимают и сохраняют учебную задачу. | Выполняют действия по заданию.  Выполняют действия по заданию.  Выполняют действия по заданию.  Выполняют упражнения на восстановление дыхания.  Выполняют комплекс ОРУ в движении. |
| 3. Изучение нового материала. | Беговые упражнения. (***см. Приложение 2***) | Формулирует правильное выполнение упражнения. | Воспроизводят беговые упражнения. | Фронтальная. | ***Коммуникативные:*** Контролируют свои действия. | Выполняют упражнения. |
| 4. Первичное осмысление и закрепление. | Упражнения на развитие быстроты.(***см. Приложение 3***).  Игра на развитие координации. (***см. Приложение 4***) | Формулирует правильное выполнение заданий.  Формулирует правила игры. | Выполняют задание.  Принимают участие в игре. | Фронтальная.  Фронтальная. | ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу, четко следуя к ее достижению; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:***  взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности. | Выполнение задания.  Играют в командную игру. |
| 5. Итог урока.  Рефлексия. | Подвести итог урока. | Задает вопросы:  - Что понравилось на уроке?  - Какие качества мы развивали на уроке?  - Какие для этого мы использовали упражнения?  -Что мы развили с помощью игры «Воробьи - Вороны» | Отвечают на вопросы, определяют свое эмоциональное состояние на уроке. | Фронтальная. | ***Личностные:*** понимают важность пройденного материала и принимают его.  ***Регулятивные:*** анализируют результаты. | Оценивание учащихся за работу на уроке. |

***Приложение*** *1*.Комплекс ОРУ.

1). И.п. – Ходьба по залу, руки на поясе.

1. –Наклоны головы вправо;

2.- И.п.

3. –Наклоны головы влево;

4.- И.п

Повтор 6-8 раз.

2)И.п. – ходьба по залу, правая рука в верху, левая внизу.

1-2. – Рывки руками назад, (на каждый шаг).

3-4. – Рывки руками, назад (на каждый шаг).

Повтор 6-8 раз.

3). И. п. – ходьба по залу, руки согнуты в локтях на уровне груди.

1-2- Рывки согнутыми руками назад

3-4– Рывки прямыми руками назад с поворотом тела вправо;

5-6- Рывки согнутыми руками назад

7-8.– Рывки прямыми руками назад с поворотом тела влево.

Повтор 4-6 раз.

4). И.п. – ходьба по залу, руки на плечах.

1-2.- вращение плечевыми суставами в перёд;

3-4.– вращение плечевыми суставами назад;

Повтор 6-8 раз.

7). И.п.- ходьба про залу, руки на поясе.

1.- наклониться, дотронуться руками пол;

2.- И.п.

3. – наклониться, дотронуться руками пол;

4. –И.п.

Повтор 6-8 раз.

8). И.п. – ходьба по залу, руки на поясе,

1.- высокое поднимание бедра, хлопок под коленом;

2. – И.п.

3. – высокое поднимание бедра, хлопок под коленом;

4. -И.п.

Повтор 6-8 раз.

9). И.п. ходьба по залу, руки на поясе.

1.- Присед(Пятки на полу), касаясь руками пол;

2.- встали;

3-4.-То же самое.

Повтор 6-8 раз.

***Приложение 2.***Упражнения в беге

1. – бег , с высоким подниманием бедра; (0,5 круга)
2. **–** бег , с захлёстыванием голени;(0,5 круга)
3. – бег , с приставным шагом(правым боком);(0,5 круга)
4. – бег , с приставным шагом(левым боком);(0,5 круга)
5. – бег , с прямыми ногами вперёд; (0,5 круга)
6. – бег , с прямыми ногами назад; (0,5 круга)

***Приложение 3.***  Упражнения на развитие быстроты.

1. Поворачиваются лицом к стене, делают три прыжка на месте, разворачиваются и бегут до трёх- метровой линии, касаются линии и бегут назад, касаясь рукой лицевой линии;
2. Поворачиваются правым боком к площадке, бегут приставным шагом до трёх- метровой линии, касаются рукой, затем добегают до двух- метровой линии касаются рукой, затем снова бегут до трёх- метровой линии ,касаются рукой, после этого бегут назад и касаются рукой лицевой линии.
3. (Бег с высокого старта) добегают до конца зала, дотрагиваются лицевой линии, добегают до середины зала, дотрагиваются рукой линию, и бегут до линии с которой начали бег.

*Приложение 4.* **Игра «Воробьи- вороны»**

1) Класс делится на две команды;

2) первая команда уходит в левую сторону, а вторая в правую;

3)учитель обозначает границы поля на котором находятся и «вороны» и «воробьи»;

4)если прозвучат вороны то они должны — поймать воробьёв, а если говорится воробьи— то вороны убегают за границу;

2) учащимся нельзя забегать за границы;

3)кого поймали те садятся на лавочку;

4)игра продолжается до тех пор, пока в одной из команд не останется один или два ученика.

Школа: № 95 Студент: Слышкова О.

Класс: 1-9 Группа: 35.

Учитель: Семашкевич А.А. Методист: Зенченко В.Н.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Цели деятельности учителя | Дать понятия о физических качествах «скорость» и «координация», формировать умение взаимодействовать в подвижных игра; развивать умение выполнять упражнения на развитие скорости и координации. |
| Тип урока | Решение частных задач |
| Планируемые образовательные результаты | ***Предметные :*** (объём освоения и уровень владения компетенциями);  ***научатся:*** обьясныть и выполнять упражнения на скорость и координацию; находить отличительные особенности в выполнении упражнения на скорость и координацию;анализировать ошибки ; эффективно их исправлять;  ***получат возможность научиться:*** оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательно объяснить ошибки и способы их устранения.  ***Метапредметные :*** (компоненты культурно- компетентностного опыта/ приобретенная компетентность);  ***позновательные***- осваивают техникувыполнения упражнения на скорость и координацию; оценивают достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами;  ***коммуникативные***-овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение; контролировать действия партнеров по команде;  *регулятивные*- овладевают способностью принимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; овладевают умением оценивать правильность выполнения технических действий.  ***Личностные :*** принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| Методы и формы обучения | Объяснительно – иллюстративный; индивидуальная, фронтальная, работа в парах. |
| Образовательные ресурсы | Свисток, мел. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения. | Деятельность учителя | Деятельность учителя. | Деятельность учащихся. | УУД | Виды контроля |