**Моделирование урока для учащихся 5-го класса**

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

**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:

1. Овладение навыками бега на короткие дистанции;
2. Умения проявлять физические способности (качества)

Метапредметные:

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

Предметные:

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

**Конспект урока.**

1. **Вводная часть.**
2. Организационная часть
3. Постановка проблемной ситуации.
4. Ответы на вопросы учителя (участие в диалоге).
5. Объявление системы оценивания.

**Задача:** мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач.

**Средства:** частично-поисковый метод.

**Формы организации:**  осознание проблемы.

1. Психофизиологическая подготовка:

1мин.  Обратить внимание на спортивную одежду, самочувствие, настроение обучающихся.   
Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.

7.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. Выполнение команд учителя.

1.Специальные беговые упражнения:   
1) с высоким подниманием бедра;   
2) с захлёстыванием голени;   
3) семенящий;   
4) прыжками «с ноги на ногу»;   
5) подскоками. Выполнение команд и заданий учителя.

Выполнив задание, обратно возвращаются шагом, восстанавливая дыхание. Развитие быстроты, ловкости, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.

Деятельность учителя: организующая роль в выборе  проводящего упражнения, корректировка выполнений упражнений.

Деятельность учащихся: выполнение упражнений.

Учебные универсальные действия:

1. Умение вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем; (коммуникативные)
2. Целеполагание;
3. Коррекция.
4. **Основная часть**
5. Повторение техники высокого и низкого старта со стартовым ускорением (2мин)

Частная задача этапа: закрепить технику высокого и низкого старта.

Методы: показ, инструктирование.

УУД: уметь контролировать результаты в форме сличения (регулятивные).

            2.Бег на дистанцию  30 м с высокого старта на результат (5 мин.)

                Деятельность учителя: фиксирует результаты,  проверяет технику    выполнения.

               Деятельность учащихся: бег на дистанцию 30м с высокого старта.

1. Бег на дистанцию 30м с низкого старта на результат  (5 мин.)

                  Деятельность учителя: фиксирует результаты,  проверяет технику выполнения.

               Деятельность учащихся: бег на дистанцию 30м с  низкого  старта.

            Между забегами  выполнение упражнений  для восстановления дыхания.

   Частная задача этапа: выполнить двигательные  действия, развивать быстроту, скорость реакции.

Методы: метод интервально-повторного и сопряженного  упражнения.

УУД:  умение правильно выполнять бег (личностные).

1. Сопоставление результатов и ответ на поставленный проблемный вопрос (3мин.)

Деятельность учителя: организация диалога.

Деятельность учащихся: участие в диалоге.

Частная задача этапа: сравнить эффективность техники бега высокого и низкого старта.

Методы: словесный метод (диалог)

УУД: умение участвовать в диалоге, коллективно обсуждать поставленную задачу (коммуникативные).

1. Подвижная игра «Вызов номеров» (5 мин.)
2. Эстафета двух команд  с разной техникой бега (10м) (10мин.)
3. Подвижная игра «Пустое место» (3 мин.)

Деятельность учителя: Организация игры.

Деятельность учащихся: Участие в игре.

Частная задача этапа: совершенствовать  скоростно-силовые качества,  реакции, быстроты; развитие морально-волевых качеств.

Методы: игровой, соревновательный.

УУД: умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать результат (коммуникативные).

1. **Заключительная часть.**
2. Упражнения на восстановление дыхательных движений (2мин.):
3. Медленный бег;
4. Передвижение шагом  с дыхательными упражнениями;
5. Игра на внимание  «Запрещенные движения».

Деятельность учителя: организация проведения упражнений, игры.

Деятельность учащихся: выполнение упражнений, участие в игре на внимание.

Частная задача этапа: восстановление основных функциональных систем организма.

Методы: метод целостного упражнения.

УУД: умение воздействовать на организм в целях восстановления основных функциональных систем (личностные).

1. Рефлексия.

Вопросы:

1. Кому не понравился урок?
2. Что не понравилось на уроке?
3. Назовите самый интересный момент урока.
4. Назовите самый сложный момент урока.
5. Что вы считаете сложным элементом  в беге на дистанцию 30м с низкого старта?

Деятельность учителя: Постановка вопросов.

Деятельность учащихся: Ответы на вопросы.

Частная задача этапа: устранение типичных ошибок, которые допускают учащиеся при освоении техники двигательных действий.

Методы: Словесный (диалог)

УУД: умение оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки, корректировать дальнейшую деятельность (личностные).

1. Подведение итогов.
2. Вопросы:
3. Проанализируйте виды старта и скажите, какой вид старта более эффективный?
4. 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).
5. Домашнее задание. Творческое задание. Ответ на вопрос:  почему в большом спорте используется низкий старт? Почему он считается более эффективным?
6. Оценивание.  (Оценивание проводится по накопительной системе в парах по принципу взаимоконтроля). Участие  в этапе – 1балл, активное участие – 2 балла.

Максимальный балл за урок – 24 балла.

80% -100% 19-24б – «5»

60-80%       17-19б – «4»

 Ниже 60%   16б и ниже  - «3»

Деятельность учителя: Выявить  достижение цели урока.

Деятельность учащихся: показ знаний на достижение цели урока.

Частная задача этапа: подвести итоги учебной деятельности на уроке, выявить степень достижения цели урока.

Методы: фронтальный.

УУД: умение слушать, усваивать информацию, самостоятельно выполнять поиск информации и подбор физических упражнений (коммуникативные).

Самоанализ урока  по теме

« Развитие быстроты на материале легкой атлетики».

            Урок построен в соответствии с целями и задачами.  Структура урока помогает решить  цели и задачи урока. Все этапы урока построены в логике и обеспечивают  их построение в  соответствии различных видов  деятельности учащихся.

На первом организационном этапе  была поставлена проблемная ситуация и выбраны средства для ее решения. Проведена психофизиологическая  подготовка организма  занимающихся к предстоящей нагрузке.

В основной части урока были проведены упражнения по закреплению  низкого и высокого старта, контрольные забеги для сравнения эффективности разных видов старта и развития скоростно-силовых качеств.

Для развития быстроты, коммуникационных качеств и увеличения тренировочного эффекта были проведены подвижные игры.

 Учащиеся показали качественное выполнение специальных упражнений. В контрольном забеге учащиеся показали стабильные и улучшенные результаты. В ходе опроса по сопоставлению различных видов старта  учащиеся показали умение  проанализировать эффективность  различных видов старта.  При играх  и при проведении эстафеты учащиеся смогли показать рациональное использование  средств, форм и методов развития двигательных качеств.

В заключительной части для восстановления функциональных систем организма  и приведения их в норму  были проведены  дыхательные и релаксационные упражнения. Проведен анализ пульсометрии, который показал соответствие физическим нормам.

 В ходе рефлексии  выявлен эмоциональный фон урока и трудные моменты для учащихся: хорошее настроение учащихся.

Наиболее трудности испытали учащиеся  при выполнении техники низкого старта: постановка рук, ног, корпуса.

Оценивание проводилось по группам. Каждая группа дала оценку противоположной группе , а так же анализировала свою деятельность в группе.  Такое оценивание позволило увидеть результативность, как в своей группе, так и в противоположной группе.