|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел долгосрочного плана № 8** | **Обзор и развитие легкоатлетических навыков.** |
| ФИО учителя | Сухих Т.Г. |
| Урок № 93 | Школа: ОСШ № 35 им. М. Маметовой |
| Дата | 04.05.2022г. |
| Класс: 5 «Д» | **Количество присутствующих:**  **отсутствующих:** |
| Тема урока | Развитие навыков легкой атлетики через игры. |
| Цели обучения в соответствии с учебной программой | 5.3.4.1. Быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья. |
| Цели урока | Все учащиеся выполнят упражнения на развитие скорости.  Некоторые учащиеся смогут продемонстрировать грамотное выполнение предложенных упражнений.  Отдельные учащиеся проявят лидерские качества при организации групповой работы. |

Ход урока

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап урока/время | Действие педагога | Действие ученика | Оценивание | Ресурсы |
| Начало урока  10 мин | Построение. Приветствие Сообщение цели обучения и критериев оценивания.  Учитель задает вопросы что входит в аптечку  Учитель проводит инструктаж по соблюдению правил Т.Б. на уроках легкой атлетики.  Демонстрирует, наблюдает, дает методические указания, оценивает.  Медленно  Руки прямые.  Рука за головой.  Туловище не разворачивать  Туловище в перёд не наклонять.  Скручивание максимальное.  Прогнуться.  Задняя нога прямая.  Угол 900  Прыжки на носочках | Построение, приветствие. Сообщение рапорта. Ученики отвечают на вопросы.  В течение всего урока соблюдать технику безопасности.  **Критерии оценивания**  Знают и применяют правила по Т.Б. на уроке физической культуры.  Выполняют подготовительные упражнения  Умеют разбирать и оценивать собственные действия.  **СБУ**  - высокое бедро;  - захлест голени назад;  - прямые ноги;  - подскоки;  - ускорение.  **ОРУ со скакалкой**  -Вращение головой, скакалка в руках;  - Руки вперёд, вверх, хват со скакалкой;  - Руки вверх, отведение в стороны, хват со скакалкой;  - Руки вперёд, отведение в стороны, хват со скакалкой;  -Руки вверх, хват со скакалкой, наклоны в сторону;  - Руки вниз, развороты туловища в стороны, хват со скакалкой;  - Наклон вперёд, вниз руки вытянуть, хват со скакалкой.  - Выпады вперёд;  - Приседание хват со скакалкой.  - Прыжки через скакалку вперёд, назад. | За правильный ответ ученик получает стикер  Молодец!  Хорошо! Старайся!  Молодец!  Хорошо! Старайся! | Свисток, секундомер  Соблюдать дистанцию  Скакалки по количеству человек  Соблюдать дистанцию |
| Середина урока 28-30 мин | 1 задание. Подводящие упражнения для правильной работы рук, ног в беге.  Замер пульса.  В норме 60-80 ударов в мин. в покои.  130 уд/мин небольшая  150 уд/мин средняя  170 уд/мин высокая  2 задание. Подводящие упражнения бег со старта.  Замер пульса.  В норме 85-70 ударов в м ин. в покои.  Игра кто быстрей. (с фишками).  Класс делиться на две команды. Встают лицом друг к другу. По середине каждой пары кладутся фишка жёлтая и оранжевая. По сигналу учителя «Оранжевый»! ученики кто быстрей должны поднять фишку с этим цветом. | - Работа рук;  - бег в разношки на носках;  - повороты туловища;  - касание оной ногой на носке левой, правой;  - подъём колена вперёд в сторону;  - высокие прыжки на двух ногах;  - выпады вперёд, назад с прыжком. Дискрипторы  -Выполняют все упражнения.  - Некоторые выполняют с правильной техникой  Ученики замеряют пульс.  - Бросок набивного мяча и быстрое выбегание за мячом.  - сидя на полу по сигналу встать и побежать  -лёжа на животе на полу встать и побежать.  - лёжа на спине встать и побежать.  - бег на месте с выбеганием.  - бег в разношке с выбеганием  -стоя на коленях выбегание со старта  - выбегание с высокого старта  Дискрипторы  -Выполняют все упражнения.  - Некоторые выполняют с правильной техникой  Ученики замеряют пульс.  Ученики во время ожидания команды выполняют ранее изученные упражнения | Молодец!  Хорошо! Старайся!  Молодец!  Хорошо! Старайся! | Соблюдать дистанцию  Соблюдать дистанцию  фишки  Соблюдать дистанцию  Набивные мячи |
| Конец урока 5 мин | Построение класса. Подведение итогов урока. Стикерами ученик отвечает на вопрос: Сегодня был урок интересным? | Рефлексия. Светафор  Зелёный интересный  Жёлтый не совсем Красный урок не интересный | Выявить лучших | Школьный стадион ручки стикеры |