|  |  |
| --- | --- |
| **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 урока10 мин | Построение. Приветствие Сообщение цели обучения и критериев оценивания.Учитель задает вопросы что входит в аптечкуУчитель проводит инструктаж по соблюдению правил Т.Б. на уроках легкой атлетики.Демонстрирует, наблюдает, дает методические указания, оценивает.МедленноРуки прямые.Рука за головой.Туловище не разворачиватьТуловище в перёд не наклонять.Скручивание максимальное.Прогнуться.Задняя нога прямая.Угол 900Прыжки 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 упражненияУмеют 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 стикерМолодец!Хорошо! Старайся!Молодец!Хорошо! Старайся! | Свисток, секундомерСоблюдать дистанциюСкакалки по количеству человекСоблюдать 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 небольшая150 уд/мин средняя170 уд/мин высокая2 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 техникойУченики 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 стартаДискрипторы-Выполняют все упражнения.- Некоторые выполняют с правильной техникойУченики замеряют пульс. Ученики во время ожидания команды выполняют ранее изученные упражнения | Молодец!Хорошо! Старайся!Молодец!Хорошо! Старайся! | Соблюдать дистанциюСоблюдать дистанциюфишкиСоблюдать дистанциюНабивные мячи |
| Конец урока 5 мин  | Построение класса. Подведение итогов урока. Стикерами ученик отвечает на вопрос: Сегодня был урок интересным? | Рефлексия. СветафорЗелёный интересныйЖёлтый не совсем Красный урок не интересный | Выявить лучших | Школьный стадион ручки стикеры |