**План – конспект урока физической культуры**

**Апарова Гульжан**

**учитель физической культуры,**

**высшая категория**

**школа – гимназия №65**

При внедрении технологи дифференцированного подхода классическая структура плана - конспекта не всегда может удовлетворить учителя и, особенно, проверяющего. Поэтому педагогу необходимо так составить свой план, чтобы в нем были отражены мельчайшие нюансы при дифференцировке. Почему педагог в этом случае выбирает те упражнения для группы, а не другие.

В нашей статье постараемся соблюсти основные требования к написанию плана – конспекта и внести в него определенные изменения, касающиеся технологии дифференцированного подхода.

**Тема:**  Скоростной бег. Формирование умения исполнять роль лидера в контексте движений.

**Дата:**

**Место проведения:** школьный стадион

**Инвентарь:** кегли, кубики, мячи

**Класс: 5 количество присутствующих: \_\_ количество отсутствующих: \_\_\_**

**Цели обучения:**

Перечислить и называть двигательные идеи, стратегии и планы во время участия и исполнения физической деятельности.

Адаптировать идеи, стратегии и планы, связанные с движением, с помощью альтернативных решений для реагирования на изменяющиеся обстоятельства.

**Цели урока:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Все учащиеся будут уметь:** | **Большинство учащихся будут уметь:** | **Некоторые учащиеся будут уметь**: |
| - выполнять положение низкого старта;  - бегать в быстром темпе дистанцию 30 м;  - безопасно работать в группе в пространстве движений. | - выполнять стартовый разгон из положения низкого старта в беге на 30 м  - координировать движение рук и ног при беге. | -  выполнять бег 30 м, 60 м на результат оценки «5» |

**Языковая цель:**

Учащиеся продемонстрируют умения исполнять роль лидера при выполнении различных заданий

**Предметная лексика и терминология:**

колонна, стойки, пространство, лидер

**Полезные фразы для диалога/письма:**

*Вопросы для обсуждения:*

Какие упражнения развивают внимание?

*Можете ли вы ответить почему…?*

Почему сложно быть лидером?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **вводно-подготовительная часть** | 1. Организационный момент: построение в шеренгу, приветствие, 2. Строевые упражнения на месте (повороты – на – Пра – Во!, на Ле-Во!). 3. Построение в колонну по одному: обычная ходьба, ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы, внешней стороне стопы, в полуприседе, в приседе. 4. Бег в среднем темпе, бег со сменой лидера,  бег с изменением направления 5. Восстановление дыхания после бега. 6. Выполнение ОРУ без предметов:  * Исходное положение (далее и. п.) – основная стойка (далее о. с.), руки на поясе.   1. Наклон головы вперед  2. Наклон головы в правую сторону  3. Наклон головы назад  4. Наклон головы в правую сторону.   * И. П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.   1 – 4 круговые движения рук вперед  1 – 4 круговые движения рук назад.   * И. П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе   1 наклон в правую сторону, руки вверх  2 – хлопок руками  3 – наклон в левую сторону, руки вверх  4 - хлопок руками.   * И. П. – ноги врозь по шире, руки в стороны, наклон вперед   1 – поворот туловища в правую сторону, коснуться правой кистью левой стопы  2 – тоже в другую сторону.   * И. П. – ос. Руки на поясе. * 1 – 4 приседания, руки вперед. * И. П. – о. с.   1 – прыжок вверх, ноги в стороны руки вверх  2 – прыжок ноги скрестно, руки вниз.   1. **Ходьба на месте восстановление дыхания** | 3 мин.  1 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  5 мин.  1 мин. | В построении обратить внимание на внешний вид учащихся.  Выполнять бег легко, ритмично.  Обратить внимание на применение соответствующей каждому виду ходьбы амплитуде рук, положение спины, головы. |
| **Основная часть** | 1. **«Быстро возьми, быстро положи»**   По площадке разложены предметы (кубики, мячи и т.д.) учащиеся врассыпную разбегаются по площадке, не задевая предметы. По команде: «Быстро возьми!» - все быстро берут предмет, поднимают руки вверх и замирают. Затем с предметом в руках продолжают бег. Через некоторое время по команде: «Быстро положи!» - учащиеся быстро кладут предмет на землю и замирают.   1. **Динамическая пауза  бег колонной между модулями**   Указание – двигаться за ведущим, стараясь не задеть модули. Тот учащийся, который задел стойку (кеглю), становится в конце колонны. Предлагает продемонстрировать разные тактики перемещения колонной (паровозиком, цепочкой). Акцентирует внимание на согласовании шагов в колонне и смене лидеров.   1. **Выполнение челночного бега 30 м , 60 м**   **Динамическая пауза. Подвижная игра – «Кто внимательный?»**  Учащиеся распределены на команды. В руках у капитанов флажки(4 капитана – 4 цвета). Учащиеся бегают по залу, по сигналу становятся в свою колонну. Закрывают глаза, капитаны меняются местами. По сигналу игроки должны быстро найти своего капитана и построится за ним в колонну. | 3 мин.  1 мин.  20 мин.  1 мин. | игра на внимание для развития скоростных способностей и быстроты реакции при ориентировании в пространстве.  Каждый учащийся выполняет по 2 подхода. 1 раз выбирается пара в забеге по желанию учащихся. 2 раз по полученным результатам 1 забега. |
| **Заключи**  **тельная часть** | 1. **Построение в шеренгу по два.** 2. **«Подари другу тепло»** 3. Учащиеся в парах поворачиваются лицом друг к другу. Один раскрывает свои ладошки, а другой накрывает их своими ладонями. Учитель говорит: «Дети посмотрите так ласково в глаза друг другу, что бы ваши ладошки потеплели».  Вы почувствовали тепло рук? 4. **Рефлексия**   Были ли цели урока/учебные цели реалистичными?  Чему ученики научились сегодня?  Какая была  атмосфера урока?  Хорошо сработал ли мой дифференцированный подход к работе?  Уложился ли я в график? Какие изменения я хотел бы внести в свой план и почему?   1. Организованный уход. | 1 мин.  1 мин.  2 мин.  1 мин. |  |