**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап урока | Время | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | | | |
| Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникативная |
| 1.  1.1  1.2  1.3  4.1 | Подготовительный  Сообщение учебных задач (УЗ) на урок  Знакомство с темой и планом урока    Разминка: Ходьба, бег.  Перестроение в четыре шеренги  ОРУ на месте | 10мин.  1мин.  3мин  1мин.  5мин. | Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок. (Т Б)  Повторение теоритических сведений о низком старте.  *Какие дистанции бегают с низкого старта?*  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока  *-Для чего необходимо провести разминку?*  *- Если мышцы плохо разогреты, какие последствия могут быть?*  *-Какие способности развиваются в беге на короткие дистанции?* | Установить роль разминки при подготовке организма к занятию легкой атлетикой  Уточнить влияние разминки мышц ног на готовность к бегу | *Прогнозирование-* предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик  Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп | *Общеучебные* - использовать общие приемы решения задач  *Общеучебные -* контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Обсудить ход предстоящей разминки  Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками, так и с учителем |
| 2.  2.1  2.2  2.3  2.4  3  3.1  3.2 | Основной.  Построение в одну шеренгу.  Специальные беговые упражнения по диагонали зала  - бег с высоким бедром  - бег захлест голени назад  - бег на прямых ногах  - прыжки с ноги на ногу (многоскоки)  - прыжки выпрыгиванием вверх    Ускорение. Бег спиной вперед,  Упражнения на дыхание «Запах моря».  «Вызов номеров».  Выбегания с различных исходных положений по 4 человека игра  И.п. упор присев на стопе  И.п. упор присев на колени  И.п. о.с. спиной вперед  Работа с карточками Выбегания с различных исходных положений по 4 человека по принципу челночного бега.  - И.п. упор лежа  - И.п. упор присев на колени  - И.п. о.с. спиной вперед, упор руками о стенку ( по свистку поворот через левое плечо  - И.п. низкий старт  Игра «Салки с мячом"  Заключительный  Упражнения на внимание «Класс, Смирно!»  Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание | 25 мин  5мин.  7мин.  8 мин.  5мин  5мин. | Перестроить обучающихся в одну шеренгу    Объяснить технику освоенных приемов и действий, добиться их самостоятельного правильного выполнения, выявить и устранить типичные ошибки.  Напомнить технику бега  Моделировать технику освоенных беговых приемов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий,  Объяснить правила игры  Восстановить дыхание после игры.  Проверить степень усвоения обучающимися УЗ  Ставим УЗ на дом | Описывать технику изученных беговых приемов и действий, и самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  Применять правила подбора одежды для занятия спортом и использовать навыки техники бега в организации активного отдыха.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать беговые действия для комплексного развития физических способностей.  Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  Осознавать надобность домашнего задания | *Коррекция -* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  Коррекция - адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению ошибок.  *Целеполагание -* преобразовать познавательную задачу в практическую.  Определить смысл поставленной на уроке УЗ | Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов низкого старта  *Общеучебные -* ориентироваться в разнообразии способов решении задач.  *Информационные* - искать и выделять необходимую информацию из различных источников в беговых видах спорта.  Формировать умения и выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий  Развивать умение выразить свою мысль по поводу освоения работы одноклассников в выполнении беговых упражнений.  Обеспечивать социальную компетентность и учет позиции других людей |

Приложение 1

**Карточка № 1**

1.Показать исходное положение «упор, присев на стопе», «упор, присев на колени».

2.Выполнить выбеганияе из исходного положения «упор, присев на стопе», «упор, присев на колени».

3.Коснуться рукой линии фишки 5, вернуться и коснуться рукой линии фишки 2, закончить бег финишированием на линии фишки 4.

**Карточка №2**

1.Показать исходное положение «упор лежа», «упор лежа, согнув левую ногу в колене».

2.Выполнить выбегание из исходного положения «упор лежа», «упор, лежа согнув левую ногу в колене».

3.Коснуться рукой линии фишки 4, вернуться и коснуться рукой линии фишки 2, закончить бег финишированием на линии фишки 4.

**Карточка №3**

1.Показать исходное положение «упор, лежа спиной по ходу движения», «упор, присев спиной по ходу движения».

2.Выполнить выбегание из исходного положения «упор, лежа спиной по ходу движения», «упор, присев спиной по ходу движения». Поворотом через левое плечо.

3.Коснуться рукой линии фишки 5, вернуться и коснуться рукой линии фишки 2, закончить бег финишированием на линии фишки 4.

**Карточка №4**

1.Показать исходное положение «низкий старт».

2.Выполнить выбегания из исходного положение «низкий старт».

3.Финишировать на линии фишки 4.