**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап урока | Время | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникативная |
| 1.1.11.21.34.1 | ПодготовительныйСообщение учебных задач (УЗ) на урокЗнакомство с темой и планом урока Разминка: Ходьба, бег.Перестроение в четыре шеренгиОРУ на месте | 10мин.1мин.3мин1мин.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 атлетикойУточнить влияние разминки мышц ног на готовность к бегу | *Прогнозирование-* предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристикОпределить последовательность и приоритет разминки мышечных групп | *Общеучебные* - использовать общие приемы решения задач*Общеучебные -* контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Обсудить ход предстоящей разминкиДеятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками, так и с учителем |
| 2.2.12.22.32.433.13.2 | 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 колениИ.п. о.с. спиной впередРабота 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 стартИгра «Салки с мячом" Заключительный Упражнения на внимание «Класс, Смирно!»Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание | 25 мин5мин.7мин.8 мин.5мин5мин. | Перестроить обучающихся в одну шеренгу Объяснить технику освоенных приемов и действий, добиться их самостоятельного правильного выполнения, выявить и устранить типичные ошибки.Напомнить технику бегаМоделировать технику освоенных беговых приемов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, Объяснить правила игрыВосстановить дыхание после игры.Проверить степень усвоения обучающимися УЗСтавим 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 занятийРазвивать 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.