**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Вопросы и упражнения** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Учебные универсальные действия** |
| 1. *I.Организационная часть*

*Задача*: мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач.*Средства*: частично-поисковый метод.*Формы организации:* осознание проблемы. | 1*.Психофизиологическая подготовка:* Обратить внимание на спортивную одежду, самочувствие, настроение обучающихся. 2. Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.3.Постановка проблемной ситуации.4.Ответы на вопросы учителя (участие в диалоге).5. Объявление системы оценивания.6.Общеразвивающие упражнения в движении: 1) повороты и наклоны головы: влево - вправо, вперёд- назад; 2) смена положений рук; 3) наклоны туловища вперёд, влево – вправо; 4) выпады ног вперёд, влево – вправо. 7.Специальные беговые упражнения: 1) с высоким подниманием бедра; 2) с захлёстыванием голени; 3) семенящий; 4) прыжками «с ноги на ногу»; 5) подскоками.  | *Деятельность учителя:* организующая роль в выборе  проводящего упражнения, корректировка выполнений упражнений. | *Деятельность учащихся:* выполнение упражнений.*Деятельность учащихся:* Выполнение команд и заданий учителя.Выполнив задание, обратно возвращаются шагом, восстанавливая дыхание.*Деятельность учащихся:* Выполнение команд учителя.  | *УУД:Умение вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем; (коммуникативные);Целеполагание; Коррекция.**УУД: Развитие быстроты, ловкости, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.* |
| II. Основная часть*1и 2.Частная задача этапа*: закрепить технику высокого и низкого старта.*Методы*: показ, инструктирование.*3.Частная задача этапа:*  выполнить двигательные  действия, развивать быстроту, скорость реакции.*Методы:* метод интервально-повторного и сопряженного  упражнения.4. *Частная задача этапа:* сравнить эффективность техники бега высокого и низкого старта.*Методы:* словесный метод (диалог)5,6,7. *Частная задача этапа:* совершенствовать  скоростно-силовые качества,  реакции, быстроты; развитие морально-волевых качеств.*Методы:* игровой,соревновательный. | 1. Повторение техники высокого и низкого старта со стартовым ускорением (2мин)

2.Бег на дистанцию  30 м с высокого старта*3.*Бег на дистанцию 30м с низкого старта на результат  (5 мин.)Между забегами  выполнение упражнений  для восстановления дыхания.*4.*Сопоставление результатов и ответ на поставленный проблемный вопрос (3мин.)5.Подвижная игра «Вызов номеров» (5 мин.)*6.*Эстафета двух команд  с разной техникой бега (10м) (10мин.)*7.*Подвижная игра «Пустое место» (3 мин.) |  1.  *Деятельность учителя:* фиксирует результаты,  проверяет технику    выполнения.*2.Деятельность учителя:* фиксирует результаты,  проверяет технику выполнения.*3. Деятельность учителя: фиксирует результаты,  проверяет технику выполнения.**4.Деятельность учителя:* организация диалога.5,6,7. *Деятельность учителя:* Организация игры. | 2.*Деятельность учащихся*: бег на дистанцию 30м с высокого старта.3.*Деятельность учащихся:* бег на дистанцию 30м с  низкого  старта.*4.Деятельность учащихся:* участие в диалоге.5,6,7. *Деятельность учащихся:* Участие в игре. | *УУД*: уметь контролировать результаты в форме сличения (регулятивные).*УУД:*  умение правильно выполнять бег (личностные).*УУД*: умение участвовать в диалоге, коллективно обсуждать поставленную задачу (коммуникативные).*УУД:* умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать результат (коммуникативные). |
| III.Заключительная часть.*Частная задача этапа:* восстановление основных функциональных систем организма.*Методы*: метод целостного упражнения. | 1. Упражнения на восстановление дыхательных движений (2мин.):1)    Медленный бег;2)    Передвижение шагом  с дыхательными упражнениями;3)    Игра на внимание  «Запрещенные движения | *Деятельность учителя:* организация проведения упражнений, игры. | *Деятельность учащихся*: выполнение упражнений, участие в игре на внимание. | *УУД:* умение воздействовать на организм в целях восстановления основных функциональных систем (личностные). |
| IV. Рефлексия.*Частная задача этапа*: устранение типичных ошибок, которые допускают учащиеся при освоении техники двигательных действий.*Методы:* Словесный (диалог) | Вопросы:1)    Кому не понравился урок?2)    Что не понравилось на уроке?3)    Назовите самый интересный момент урока.4)    Назовите самый сложный момент урока.5)    Что вы считаете сложным элементом  в беге на дистанцию 30м с низкого старта? | *Деятельность учителя:* Постановка вопросов. | *Деятельность учащихся*: Ответы на вопросы. | *УУД:* умение оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки, корректировать дальнейшую деятельность (личностные). |
| V.  Подведение итогов.*Частная задача этапа:* подвести итоги учебной деятельности на уроке, выявить степень достижения цели урока.*Методы:* фронтальный. | 1.     Вопросы:1)    Проанализируйте виды старта и скажите, какой вид старта более эффективный?2)    Если у вас результат с высокого старта получился более высокий, то почему в большом спорте используется низкий старт? Почему он считается более эффективным? (Творческий вопрос для домашнего задания).2. Домашнее задание. 2.Д/з. Творческое задание. Ответ на вопрос:  почему в большом спорте используется низкий старт? Почему он считается более эффективным?3.     Оценивание.  (Оценивание проводится по накопительной системе в парах по принципу взаимоконтроля). Участие в этапе – 1балл, активное участие – 2 балла.Максимальный балл за урок – 24 балла.(80% -100%) 19-24б – «5»  (60-80%)  17-19б – «4»(Ниже 60%)  16б и ниже  - «3» | *Деятельность учителя:* Выявить достижение цели урока. | *Деятельность учащихся:* показ знаний на достижение цели урока. | *УУД*: умение слушать, усваивать информацию, самостоятельно выполнять поиск информации и подбор физических упражнений (коммуникативные). |