|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Этапы урока | Частная задача | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| 1. | **Организационный момент** |  |  |  |
| 1.1. | Знакомство с планом урока, постановка проблемы: «Дерево также нуждается в испарении и частом освежении при помощи ветров, дождей, холодов, иначе оно легко слабеет и вянет. Точно также человеческому телу необходимы вообще сильные движения, деятельность и серьёзные упражнения» Ян Коменский. | Активное участие в диалоге с преподавателем | Мотивация деятельности учащихся | 4 мин. | Организованный вход в спортивный зал, построение в шеренгу, проверка готовности к уроку, наличие спортивной формы, настроения на работу. |
| 2. | **Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока** |
| 2.1 |  Показ презентации.Сообщение учащимся задачи этапа, средств и методики оценивания | Восприятие объяснения учителя. | Подготовка организма к выполнению предстоящей работы, активизация психических процессов. | 2мин. |  |
| 2.2 | Измерение ЧСС и определение ИТП. Проведение строевых упражнений, проведение ОРУ в движении:* Ходьба на носках и на пятках;
* Ходьба перекатным шагом с пятни на носок;
* Смена положения рук;
* Вращение рук;
* Повороты туловища;
* Ходьба с наклонами вперёд;
* Ходьба в полуприседе;
* Ходьба с глубокими выпадами;
* Махи ногами вперёд;
* Приседания.

Бег и беговые упражнения. | Измерение ЧСС и определение ИТПВыполнение команд и распоряжений учителя. Показ ОРУ в движении учащимися. Передвижение различными способами бега и прыжков в колонне по одному .Ученики по очереди возглавляют колонну, показывая способ передвижения ( поднимание бедра, захлёст голени, подскоки, прыжки через один шаг, через 2 шага и т.д..ОРУ на расслабление и восстановление дыхания.Сопоставление ЧСС с индивидуальным тренировочным пульсом. Запись в карточке. | 8-10 упражнений8-9 мин. | Форма организации – фронтальная,Способ выполнения – одновременный. Учитель располагается в центре зала. |
| 2.3. | Подводящие упражнения:* Беговые движения руками с постепенным выпрямлением туловища;
* Бег с постепенно нарастающей длиной шага;
* Бег с низкого старта с гандикапом.
* Бег у опоры 5сек. С переходом на обычный бег.
* Бег с низкого старта с пробеганием под планкой;
* Бег в «упряжке»
 | Учащиеся выполняют команды и распоряжения учителя.Система оценивания: по качеству выполнения подводящих упражнений, а также по количественным показателям. (скорость выполнения движений, правильность выполнения движений)Измерение ЧСС и запись в карточке. | Подготовка организма к выполнению основной работы. | 10 мин.3 подхода3 подхода3 подхода3 подхода3 подхода |  Форма организации фронтальная, способ выполнения поточный и групповой. |
| 3. | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. |  |  |  |
| 3.1. | Показ презентации.Повторение команд низкого старта. Объяснение и показ команд низкого старта.Вопрос: « Для чего применяют низкий старт, и в беге на какие дистанции. Выбегание с низкого старта.  | Выполнение команд и распоряжений учителя.Взаимооценивание и самооценивание по качеству выполнения, отсутствие ошибок, ответ на поставленный вопрос. | Продолжить совершенствование выполнения низкого старта. | 3р.5мин | Форма организации фронтальная и индивидуальная, способ выполнения групповой.  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | **Совершенствование перехода от стартового разгона к бегу по дистанции** |  |  |  |
| 4.1. | Выбегание с низкого старта, бег по дистанции и финиширование.Показ презентации. Обсуждение,Вопросы: «Какие физические качества необходимо развивать для достижения высоких результатов в беге на короткие дистанции», «Как изменяется длина и частота шага в зависимости от этапа бега?»Бег падением вперёд с переходом на стартовый разгон, переходя к бегу по дистанции | Выполнение команд и распоряжений учителя. Оценивание и взаимооценивание по качеству выполнения упражнения, отсутствие ошибок, ответы на вопросы, поставленные учителем. | Продолжить совершенствование перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. | 5 мин.3 подхода | Форма организации индивидуальная и групповая |
| 5. | **Развитие скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств.** |  |  |  |
| 5.1 | Организация работы по развитию физических способностей.Юн. – подтягивания на высокой перекладине,Дев.- отжимания от опоры,Все поднимание туловища из положения лёжа.Проведение встречных эстафет из низкого старта и с предметами. | Выполнение команд и распоряжений учителя.Измерение ЧСС и сопоставление с индивидуальным тренировочным пульсом. |  | 5 мин.10 р.20р. 2подх.20р.2 подх.2 игры |  |
| 6. | **Решение проблемы** | Учащиеся предлагают свои варианты решения проблемы. | 2мин. | Форма организации групповая |
| 6.17. | Активизирует и направляет работу учащихся, корректирует ответы учащихся**Подведение итогов урока.** | Предлагают варианты решения проблемы на основе анализа своей работы | Формирование общего вывода по решению проблемы.Выставление отметки самими учащимися. | 2 мин. |  |
| 7.1 | Сообщает систему выставления отметки. Учащиеся должны оценить друг друга, учитывая ответы на вопросы, а также качество выполнения упражнений | Учащиеся оценивают свою деятельность, и деятельность своего товарища. Учитывается выполнение основных упражнений, а также ответы на вопросы. |  |  | Построение в одну шеренгу. |
| 8. | **Домашнее задание.** |  | 0,5мин. |  |
|  | Составить комплекс упражнений для развития силовых и скоростно-силовых способностей. Выполнить задание письменно. |
| 9. | **Организованное завершение урока.** |  | 0,5 мин. |  |
| 9.1 | Благодарность учащимся за совместную деятельность. | Выполнение команд учителя. |  |  | Построение в одну шеренгу, поворот направо, выход из зала. |