|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 ИТП  Выполнение 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 упражнений  8-9 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 подхода  3 подхода  3 подхода  3 подхода  3 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 |
| 6.1  7. | 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. |