МКОУ Тастахская основная общеобразовательная школа им.
М. В. Петровой МО «Намский улус» РС(Я)»

Атастырова Федосия Гаврильевна

Учитель физической культуры
Категория СЗД

Цель и задачи урока

- **Тема урока:** Легкая атлетика. Изучение техники низкого старта, развитие скоростных качеств.
- 5 класс.
- **Цель урока:**. Формирование интереса и мотивации учащихся к занятиям с помощью легкоатлетических упражнений.
- Формирование осознания необходимости совершенствования уровня скоростных качеств в беге на короткие дистанции.
- **Задачи урока:** 1. Выявить эффективность техники низкого старта в беге на короткие дистанции;

2.1 Технологическая карта урока

Этап урока/Занятия	Виды работ , формы, методы.	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Формируемые УУД	Планируемые результаты
Подготовительный 10 мин	Организационный момент , создание эмоционального настроя , мотивации учащихся к уроку	Построение учащихся в одну шеренгу, ознакомление учащихся с целью и задачами урока .	Выполнение команд «В одну щеррнгу становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»	Умение слушать Понимание задач урока .	Умение выполнять командные действия
		Подготовка учащихся к основному этапу урока	Бег в среднем темпе 5 мин.		Умение сохранить определенную скорость на дистанции
		Контроль за правильным выполнением упражнения	Выполняют комплекс ОРУ на месте:	Формирование бережного отношения к своему здоровью.	Умение выполнять комплекс ОРУ, слушать учителя,, распознавать и выполнять двигательные действия.

			-И.п.-о.с., руки к плечам, 1-4 - круговые движения вперед, то же – назад (по 4 раза);		
			-И.п.- о.с., правая рука вверх, левая внизу, рывки руками на счет 3-4 смена положения рук.(6-8 раз);		
			-И.п.-стойка ноги на ширине плеч., руки на пояс, круговые движения туловища 1-4 вправо, то же – влево (по 4 раза).		
			- И.п. – стойка ноги ноги врозь, руки на пояс; 1-2наклоны туловища в правую сторону, 3-4 в левую сторону. (по 4 раза), ноги в коленях не сгибать.		

			-И.п.-на 1-2 выпад правой ногой вперед, руки на пояс 3-4 выпад левой ногой вперед, руки на пояс (4 раза);		
			- И.п. ст. руки вперед ; мах правой ногой вверх, достать левую ладонь, то же другой ногой достать правую ладонь; -И.п.-о.с., руки на пояс, прыжки на месте.		
Основной Изучение нового материала 30мин	Выполнение беговых упражненирй-подготовка к выполнению основного материала урока	Построить учащихся в одну шеренгу. Следить за выполнением упражнений, Своевременно устранять ошибки.	Построение в одну шеренгу , выполняют размыкание в сторону на вытянутые руки.	Умение извлекать необходимую информацию, планировать совместное сотрудничество с учителем и со сверстниками.	Умение извлекать необходимую информацию, планировать совместное сотрудничество с учителем и со сверстниками.

			1) Специальные беговые упражнения: **(по 2 раза)** **-бег с захлестыванием голени назад.** **-бег с высоким подниманием бедра.** **-бег прямыми ногами вперед.** **Ходьба. Восстановление дыхания .**		
		Низкий старт Старт с упора присев (фиксирует время)	2)Ускорения из различных исходных положений до - 15-20 метров. (3раза) - упор присев; -упор лежа,		

	Совместное исследование проблемы, актуализация знаний.	**-теоретические сведения о низком старте , стартовом разгоне . применение низкого старта на дистанциях ,показ расположение рук, ног**	**1)Дети по команде учителя «На старт! » принимают упор присев , «Внимание !», «Марш!» Притнимают вертикальное положение пробегают 10м.**		**Умение извлекать необходимую информацию, планировать совместное сотрудничество с учителем и со сверстниками.**
	- влияет ли правильное выполнение техники низкого старта на скорость и прохождение дистанции?	Следить за техникой выполнения упражнения, правильным выходом на старт , постановкой рук и ног на старте.	2) По команде «На старт!» (упор присев «Внимание» Марш!» (до отметки 5м выбегание в наклоне Затем нужно принять вертикальное положение).	Умение извлекать необходимую информацию, планировать совместное сотрудничество с учителем и со сверстниками.	Умение сохранить скорость на дистанции
			Упр на восстановление дыхания		

Заключительный , **рефлексия**		**- влияет ли правильное выполнение техники низкого старта на прохождение дистанции?**	**Отвечают на вопрос, вступают в диалог с учителем, делают выводы. На первом старте приняли сразу вертикальное положение (выявление ошибки) , что снижает скорость на старте.**	**Умение контролировать и анализировать свои действия.**	**Усвоение и применение техники низкого старта на дистанции**

		Итог: **Выпрямление туловища до вертикального положения ведет к значительной потери стартовой скорости.**			