

Задачи:

1. Личностные: воспитывать внимание, целеустремленность при выполнении двигательных действий.
2. Метопредметные (развивать): развивать скорость и координацию действий.
3. Предметные: совершенствовать низкий старт с преследованием.

Инвентарь: скакалки, обручи, теннисные мячи, фишки, мел.

Содержание учебного материала и ОМУ	До зр.	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	УУД
<p>Организационный этап:</p> <p>1. Построение. Класс, в одну шеренгу становись! Становись! Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь! Здравствуйте ребята! Вольно! Задачи урока: повторить низкий старт с преследованием.</p>	30''	Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку.	Строятся в одну шеренгу.	Регулятивное, познавательное.
<p>2. Ходьба. Класс напра-во! 1-2 В обход налево шагом-марш!</p> <p>2.1 Ходьба на носках - вращение в локтевом суставе</p>	4'	Дистанция метр. Класс, внимание задание 1,2,3,4. С заданием марш! Спина прямая, вперед не наклоняться. Без задания!		
<p>2.2 На внутренней стороне стопы. - вращение рук вперед</p>		Внимание, задание! На внутренней стороне ступни, с вращением рук вперед. С заданием, марш! Без задания!		
<p>2.3 На внешней стороне ступни. - вращение рук назад.</p>		Внимание, задание! На внешней стороне ступни, с рук назад. С заданием марш! Без задания!		
<p>2.4 Руки на колени - в полном приседе</p>		Внимание, задание! В полном приседе, руки на коленях. С заданием марш! Без задания!		
<p>3. Бег Класс легко бегом марш!</p> <p>3.1 Правым (левым) боком;</p>	4'	Бежим друг за другом не обгоняем, дистанция метр! Класс, руки на пояс ставь! Приставными шагами правым боком марш! Левым боком марш! Без задания!		

3.2 Противходом 3.3 Змейкой. 3.4 Восстановление дыхания		Противходом, марш! Змейкой, марш! Класс, шагом марш! - без задания!		
Перестроение	30 ''	Класс! Направо в колонну по три, марш! Направляющий на месте! Класс, стой 1,2.	Выполнение задания	.
Подготовка учащихся к работе на основном этапе:	14 ,			
Подготовка учащихся к работе на основном этапе: 4. Комплекс ОРУ: 4.1. И.п. - сед, руки в замок перед грудью. 1 – руки вперед; 2 – руки перед грудью; 3 – руки вверх; 4 - и.п. 4.2. И.п. сед ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон к правой ноге 2 – наклон 3 – наклон к левой ноге 4 – и.п 5- наклон к левой ноге 6- наклон 7- наклон к правой ноге 8- и.п 4.3. И.п. сед ноги врозь, руки за голову. 1- поворот вправо руки вперед 2- и.п. 3- поворот влево руки вперед 4- и.п 4.4 И.п – присед на правой, левая в сторону руки на коленях. 1-2 – перекатываемся на левую ногу. 3-4 перекатываемся в и.п 4.5 И.п – упор сидя сзади. 1 – мах правой ногой вверх, хлопок 2 – и.п. 3- мах левой ногой вверх, хлопок 4 – и. п	8' 6- 8 р. 6- 8 р. 6- 8 р. 6- 8 р.	(Стою) На месте перестроения. Класс, налево в колону по 4 марш! Набрать интервал, дистанцию. Направляющий на месте класс: Стой 1-2. И.п принять упражнение начи-най. (Показ боком) И. п принять упражнение начи-най! Ноги прямые. (Зеркальный показ) И. п принять упражнение начи-най! (Зеркальный показ) И. п принять упражнение начи-най! Ноги не сгибать!		

<p>4.6 И.п- упор лежа 1 – сгибаем руки 2 – и.п 4.7И.п.- о.с. 1-2 прыжки на правой ноге 3-4 прыжки на левой ноге 5-8 прыжки на двух ногах 4.8 ходьба на месте</p>	<p>6- 8р.</p> <p>6- 8р.</p>	<p>Руки прямые!</p> <p>(Боком)</p> <p>(Боком)</p> <p>Класс, на месте стой! 1-2</p>		
<p>5.Спец беговые упражнения СБУ</p>	<p>6'</p>			
<p>5.1 Бег с высоким подниманием бедра</p>	<p>1 ра з</p>	<p>Высоко поднимать бедро маховой ноги.</p>		
<p>5.2 Много скоки</p>	<p>1 ра з</p>			
<p>5.3 Бег на скорость</p>	<p>1 ра з</p>			
<p>5.4 Выпрыгивания</p>	<p>1 ра з</p>	<p>Нога в коленях не сгибается.</p>		
<p>5.5Прыжки в длину с места.</p>	<p>1 ра з</p>			
<p>5.6 Семенящий бег</p>	<p>1 ра з</p>	<p>Приземление на носок.</p>		
<p>Перестроение:</p>		<p>Класс, напра-во 1-2! Разомкнись!</p> <p>1 шеренга, на волейбольной линии, 2 шеренга на баскетбольной линии.</p>		
<p>6. Техника низкого старта - выбегание с низкого старта без колодок.</p>	<p>15'</p>	<p>Следить за типичными ошибками: Руки не выпрямлены –</p>		

Показ, рассказ.

По команде - «На старт!»

- подойти к стартовой линии, отступить от стартовой линии на стопу и поставить туда толчковую ногу (или ту, которую удобно).
- присесть, наклониться вперед и поставить указательный и большой палец на линию старта;
- колени сзади стоящей ноги опустить на дорожку напротив пятки первой ноги, расстояние между ними должно быть равно величине вашего кулака;
- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;
- взгляд устремлен вперед - вниз примерно на 40 – 50 см от линии старта.

По команде «Внимание!»:

- колени стоящей сзади ноги отрывается от пола;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки;
- плечи выносятся вперед (за стартовую линию)

По команде «Марш!»:

- тело молниеносно выпрямляется вверх - вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается пола кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от пола;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;

центр тяжести слишком сдвинут назад.

Таз поднят очень высоко – ноги уже почти выпрямлены.

Выпрямление произошло до того, как ноги сделали первое движение.

-взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.				
7. Встречные эстафеты. 7.1 «Не хуже чем кенгуру» Нужно пробежать, а вернее – про прыгать определенное расстояние, зажав между коленями теннисный мяч. Если мяч падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает бег. Побеждает показавший лучшее время.	5'	За первое место команда получает 1 очко, за второе 2 очка. За нарушение требования назначаются штрафные баллы! Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество очков. Следующему участнику разрешается выбегать только после передачи эстафеты.		
7.2 Обежать свою команду и встать на другую сторону своей команды.		Нельзя заранее обежать свою команду.		
7.3 Первый участник прыгая на правой ноге до середины зала продолжает прыгать на левой и так прыгает до следующего участника.		Нельзя заранее начинать прыжки на другой ноге.		
7.4 Участник бежит до середины зала принимает положение низкого старта и бежит до следующего участника.				
8. Итог эстафеты:	20''	Команда набравшая наименьшее количество очков, молодцы! Вы самая ловкая и быстрая команда!		
9. Построение.	3'	Класс, в одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! Вольно! Класс, что нового вы узнали на сегодняшнем уроке? Класс, до-свидания!	Проход или низкий старт. Эстафеты. И низкий старт с преследованием.	