« Атбасар ауданының білім бөлімі » мемлекеттік мекемесі

 «Атбасар ауданы білім бөлімінің №1 орта мектебі»КММ

 Государственное учреждение «Отдел образования

 Атбасарского района» КГУ «Средняя школа№1 отдела

 образования Атбасарского района

 **Разработка открытого урока**

 ***Тема: «Легкая атлетика»***

*(Обучение техники спринтерского бега, высокого старта, стартового разгона)*

 *учитель физической культуры*

 *Шпиц- Берг Марина Федоровна*

 *средняя школа №1*

 *Атбасар қаласы 2015 жылы.*

 **План-конспекта открытого урока по легкой атлетике**

 **Дата: Класс: 5**

 **Цели:** укрепление физического и нравственного здоровья; формирование

правильной осанки; развитие скоростных и координационных качеств.

**Задачи:** обучение технике спринтерского бега, высокого старта, стартового разгона; воспитание трудолюбия, коллективизма. **Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Преподаватель:** Шпиц-Берг М.Ф.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  Содержание урока | Доз. |  Методические указания |
| 1. | **Подготовительная часть.**  Построение Сообщение задач урока О.Р.У по кругу. *Ходьба:* а) обычная б) на носках в) на пятках г) с высоким подниманием бедра д) спортивная ходьба *Бег а) обычный б) правым боком приставным шагом в) левым боком приставным шагом г) спиной вперед* *Общие развивающие упражнения для мышц рук* 1.ИП- руки вниз 1 руки вперед 2 руки в верх 3 руки в стороны 4 исходное положения. 2 .ИП – руки к плечам.1 – 4 круговые движения руками вперед, 5 — 8 круговые движения руками назад.  *Общие развивающие упражнения для мышц туловища* 1. ИП — руки вверх.1 – поворот туловища направо, руки в стороны. 2 — ИП. 3 — то же налево.4 — ИП. 2. ИП — руки за головой.1 — наклон туловища, вперед прогнувшись, 2 – наклон туловища назад. 3 – наклон туловища в лево, 4 – наклон туловища в право *Общие развивающие упражнения для мышц ног* 1. ИП — основная стойка.1 – приседание, руки в стороны. 2 — ИП. 3 – приседание, руки вперед.4 — ИП. 2. ИП – основная стойка.1 – наклон к левой ноге. 2 – наклон вперед .3 – наклон к правой ноге. 4 – ИП. *Ходьба.* *Построение в колонну.* Специальные беговые упражнения: а) с высоким подниманием бедра; б) с захлестыванием голени; в) махи прямых ног вперед; г) прыжками с ноги на ногу; д) ускорение.   | 14м.  30с. 30с. 1м. 1м.  1м.1м.6-8р.1м. 6-8р. 6-8р.1м. 1м6-8р.  6-8р. 1м. 5м. | Обратить внимания на внешний вид руки в верх спина прямая руки за спину спина прямая руки на пояс дистанция1м друг от друга  как можно выше смотрим назад ч-з левое плечоспина прямая, ноги на ширине плеч спина прямая руки на уровне плеч спину не округлять, наклон на 90гр.,взгляд направлен вперед спина прямая, руки прямые, подбородок приподнят при наклоне ноги в коленях не сгибаявосстановления дыхания  туловище не отклонять назад  подпрыгивать как можно выше с увеличением скорости  |
| 2. | **Основная часть** Построение в шеренгу. *1.Высокий старт*а) объяснение б) показ в) выполнение *Знакомство с фазами спринтерского бега* 1 – старт, 2 – стартовый разгон, 3 – бег по дистанции, 4 – финиширование.Команда «На старт!» Ученик подходит к стартовой линии и ставит сильнейшую ногу носком к ней, другую отставляет назад.Команда «Внимание!» Ученик слегка сгибает ноги, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу, руки чуть согнуты в локтяхКоманда «Марш!» Отталкиваясь ногами от земли, начинает бег, стараясь быстро набрать скорость.2. *Стартовый разгон.* Бег с ускорением из различных исходных положений:а) из упора присев; б) из упора лежа; в) из положения сидя; г) стоя спиной к направлению движения. 3.*Челночный бег*  | 20м10м5м. по2р 5м |  прослушать инструкциюТуловище выпрямлено, руки свободно опущены взгляд направлен вперед тело слегка направлено вперед с каждым разом скорость увеличиваетсяС каждым шагом скорость увеличивается  |
| 3. | **Заключительная часть** Игры на внимание. « Класс! » Рефлексия.Домашнее задание (прыжки в длину с места)  | 6м. |  восстановленияВыставления оценокПрыжки в длину с места. |