« 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.  1м  6-8р.    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 плечо  спина 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 сгибая  восстановления 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 локтях  Команда «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* | 20м  10м  5м.  по2р  5м | прослушать инструкцию  Туловище выпрямлено, руки свободно опущены  взгляд направлен вперед  тело слегка направлено вперед  с каждым разом скорость увеличивается  С каждым шагом скорость увеличивается |
| 3. | **Заключительная часть**  Игры на внимание. « Класс! » Рефлексия.  Домашнее задание (прыжки в длину с места) | 6м. | восстановления  Выставления оценок  Прыжки в длину с места. |