План – конспект открытого урока

**Сабақтың тақырыбы:** Лёгкая атлетика **-** совершенствование техники низкого старта в 4 классе.

**Сабақтың мақсаты :**  1. Совершенствование техники в беге, в прыжках.

Совершенствование техники низкого старта.

2. Развивать скоростно – силовые качества и выносливость.

3. Воспитание добросовестного отношения к выполнению

физических упражнений, укрепление здоровья учащихся.

**Мерзімі:**  12.10.13.

**Оқу орны:** спортивный зал

**Құрал жабдығы:** Инвентарь секундомер, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтың барысы** | **уақыт** | **әдістеме** |
| **1.**  **2**.  **3.** | **Кіріспе бөлімі:**  Построение.  Рапорт.  Сообщение задач урока.  Строевые упражнения: повороты на месте.  Ходьба: *обычная*  *с изменением скорости движения*  *на носках*  *пятках*  *на внутренней стороне стопы*  *на внешней стороне стопы*  *с высоким подниманием бедра.*  Бег: *«змейкой»*  *приставным шагом*  *бег спиной*  *с прямым выбросом ног вперёд*  *с прямым проносом ног с боку*  *с крёстное движение ног*  *на носках*  *на пятках.*  Спортивная ходьба.  Ходьба на восстановление дыхания.  Қаражорға.  *Общеразвивающие упражнения в ходьбе по кругу:*  - И.п. – руки в стороны.  Поднять руки вверх. Вернуться в и. п. (6 раз).  - И. п. – руки вниз.  Четыре вращения рук вперед. Четыре вращения рук назад. (4 серии).  - И.П. – левая рука вверх, правая вниз, пальцы сжаты в кулаки.  На каждый шаг менять рывками положение рук вперед с постепенным увеличением амплитуды движения до предела (20 раз).  - И.П. – руки перед грудью.  Два шага, двойной рывок согнутыми руками назад. Два шага, двойной рывок прямыми руками (ладони вверх) назад (8 серий).  - И.п. – руки вверх.  Руки вперед, мах левой ногой, носком коснуться ладони правой руки. Шаг вперед, руки. Шаг вперед, руки в и.п. То же правой ногой, касаясь ладони левой руки. (12 раз)  - Ходьба выпадами с поворотами туловища в сторону шагающей ноги, со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (12 раз)  - И.п. – руки вперед в стороны, пальцы сжаты в кулаки.  Вращение предплечий внутрь. То же наружу (по 12 раз)  - И.п. – руки вперед.  Энергичное сжимание и разжимание пальцев (20 раз).  На месте:  - И.п. – упор лежа.  Быстрое сгибание в упоре с переносом массы тела то на правую, то на левую руку (12 раз).  - И.п. – стойка правым боком к невысокой опоре, правая рука на опоре, масса тела на правой ноге. Махи левой ногой вперед – назад, постепенно увеличивая амплитуду движения. То же правой ногой, на правую руку (12 раз).  Спец./беговые упражнения:  *бег с высоким подниманием бедра*  *бег за хлёстом голени назад*  *выпрыгивание вверх на каждый шаг*  *прыжки в шаге*  *семенящий бег*  *бег в полном приседе.*  Прыжки в длину с места*.*    **Негізгі бөлімі:**  Старт из различного положения:  *сидя на полу*  *упор присев*  *упор лёжа*  *сидя на полу спиной*  *упор присев спиной*  *упор лёжа спиной.*  Челночный бег.  Совершенствование низкого старта.  Бег с низкого старта с преследованием.  Встречная эстафета  с элементами лёгкой атлетики:  *бег с высоким подниманием бедра,*  *прыжки в шаге,*  *прыжки на двух ногах.*  Игра: « День, ночь»  **Қорытында бөлімі:**  Построение  Рефлексия  Итог урока.  Домашнее задание: | **12**  1  1  1  2  1  3  3  4  **28**  4    2  6  5  7  4  **5**  3  2 | на государственном языке  обратить внимание учеников на правильную осанку влияние физических упражнений на ее формирование  касаясь коленями груди.  О правильном и полном выполнении заданий самостоятельном контроле над постановкой стоп, работой рук, положением головы, туловища    вдох – на носках,  выдох – на стопе  вынос бедра вперёд вверх, наклон туловища вперёд;  касание пятками ягодиц;  отталкивание, выпрыгивание, как можно выше;  расслабленные руки, плечевой пояс.  техника выполнения  по сигналу учителя    бег по прямой  1,5 стопы от линии старта, перенос тяжести тела на руки  положение рук со старта  по сигналу учителя  разделить класс по командам  соблюдение техники безопасности при выполнении эстафет  правила игры  обобщение урока  техника низкого старта |