МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ №3»

Конспект

Открытого урока по физической культуре для 7-х классов

По теме «Бег на короткие дистанции».

Разработала: учитель физической культуры

Патрушева Светлана Александровна

первой квалификационной категории

МАОУ «СОШ с УИОП № 3»

2015г.

**Конспект открытого урока**

**по физической культуре в 7 классе.**

Тема: «Бег на короткие дистанции», раздел программы «Легкая атлетика»

Цель урока: научить учеников применять теоретические знания на практике, уметь анализировать полученные результаты.

Задачи урока:

1. Обучение технике спринтерского бега, высокого старта, стартового разгона;
2. Разучить специальные беговые упражнения.
3. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, внимательности, коллективизма.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, поточный.

Место проведения: стадион МАОУ «СОШ с УИОП №3».

Дата проведения: сентябрь 2015 года.

Инвентарь: свисток, секундомер, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | ОМУ(организационно-методические указания) |
| 1 | **Подготовительная часть**15 мин |
| 1. Построение, сообщение темы и задач урока.
 | 1 сек | Основная стойка, наличие спортивной формы. |
| 1. Бег по кругу стадиона.
 | 4 мин | Сохранять дистанцию при беге, темп средний. |
| 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в колонне три:
* И. п. – основная стойка. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.
* И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой.
* И. п. о. с.

1- руки вверх, левая нога назад на носок;2- и. п.3- руки вверх, правая нога назад на носок;4- и. п.* И. п. – о. с., руки к плечам. Круговые движения руками.
* И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1- наклон туловища вправо, левая рука через сторону вверх;2 – и. п.3 – наклон туловища влево, правая рука через сторону вверх;4 – и. п.* И. п. широкая стойка ноги врозь. Упражнение «мельница».
* И. п. ноги на ширине плеч. Круговые движения тазом.
* Наклоны вперёд.

И. п. широкая стойка ноги врозь, руки на поясе.1 – наклон к левой;2- наклон вперед;3 – наклон к правой;4 – и. п.* И. п. стойка ноги врозь, руки вперед-в стороны.

1 – мах левой к правой руке;2- и. п.3 – мах правой к левой руке;4 – и. п.* «Перекаты»

И. п. сед на правой, руки вперед.1-2 – перенос тяжести тела на левую ногу;3 -4 – перенос тяжести тела на правую ногу.* «Выпады вперёд»

И. п. выпад правой, руки на колено.1-3 – пружинящие движения;4 – смена положения ног в прыжке.* Разминка голеностопа.
1. Силовые упражнения.
* Прыжки из полного приседа вверх.
* Отжимания.
* Прыжки – колени до груди.
* Отжимания
1. Упражнения на восстановление дыхания
 | 5 мин30 секПо 4 разаПо 4 раза8 раз10 раз вперёд, 10 раз назад10 раз вправо, 10 раз влево20 раз5 раз в одну сторону, 5 раз в другую сторону10 разПо 10 раз к каждой ноге10 раз10 разПо 10 раз на каждую ногу.5 минПо 10 раз каждое упражнение1 мин | Обратить внимание па осанку. Следить за правильностью выполнения упражнений.Следить за осанкой, не тороприться.На четыре счета вправо, на четыре - влево. Следить за амплитудой выполнения упражнений.Руки прямые, прогибаться в спине, упражнение выполняется под счетСледить за амплитудой выполнения упражнений.Наклон выполнять как можно ниже, рука прямая, ноги прямые.Ноги ровные, пальцами рук касаться внутренней стороны стопы.Выполнять с максимальной амплитудой.Ноги прямые. Наклон глубже. Ноги в коленях не сгибать.Мах прямой ногой. Руки на уровне плеч.Руки не помогают, нога в колене выпрямляется, потянуться до носочка выпрямленной ноги.Спина прямая, пружинящие движения большей амплитуды.Не торопиться, больше амплитуда.Между упражнениями отдых 10 секунд. Таких кругов девочкам – 2, мальчикам – 3.Дыхание спокойное и глубокое |
| 2 | **Основная часть**  | 20-23 мин | Перестроение класса в колонну по два |
| 1. Специальные беговые упражнения:
* Бег с высоким подниманием бедра;
* Бег с захлестыванием голени;
* Бег скрестным шагом правым, левым боком;
* Прыжки в шаге на обе ноги (многоскоки).
* «Скачки» на правой, левой ноге.
* 3 многоскока и ускорение.
1. Специальные упражнения бегуна:

- бег на месте;- бег через отметки;- бег с ускорением;- бег с изменением направления движения.1. Упражнения на восстановление дыхания
2. Встречные эстафеты с эстафетной палочкой:

- бег без задания;- 10 прыжков в полном приседе и ускорение;- бег спиной вперёд до стойки, поворот и ускорение;- 5 «бёрпи» и ускорение;- бег до середины прямой, 5 отжиманий и ускорение;- бег до середины, сесть на траву, встать и выполнить ускорение. | 5 мин2 раз2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза5 мин10-20 м1 мин8-10мин | Дистанция 20 м - ученики выполняют в двух колоннах и обратно идут шагомСледить за правильностью выполнения упражнения: положение тела, рук, движение ног, дыхание.Команда по 4 человека. По 2 человека с каждой стороны футбольного поля, по боковым линиям (20 м). Отдых между эстафетами 1 мин. Чья четвёрка проигрывает, выполняет 10 отжиманий (девочки), 15 отжиманий (мальчики). |
| 3 | **Заключительная часть** | 4 мин |  |
| 1. Построение.
2. Подсчет ЧСС
3. Подведение итогов. Домашнее задание.
4. Прощание с классом, организованный уход
 | 1 мин1 мин2 мин | Следить за дисциплиной в строю.Подведение итогов урока.«Урок окончен», «До свидания». |