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 мин  30 сек  По 4 раза  По 4 раза  8 раз  10 раз вперёд, 10 раз назад  10 раз вправо, 10 раз влево  20 раз  5 раз в одну сторону, 5 раз в другую сторону  10 раз  По 10 раз к каждой ноге  10 раз  10 раз  По 10 раз на каждую ногу.  5 мин  По 10 раз каждое упражнение  1 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 счет  Следить 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 мин  2 раз  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  5 мин  10-20 м  1 мин  8-10мин | Дистанция 20 м - ученики выполняют в двух колоннах и обратно идут шагом    Следить 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 мин  1 мин  2 мин | Следить за дисциплиной в строю.  Подведение итогов урока.  «Урок окончен», «До свидания». |