**План-конспект проведения открытого урока по физической культуре, раздел программы «Лёгкая атлетика»**

**Учитель высшей квалификационной категории:**  Оксентюк Л. А.

**Дата и время проведения**: 16.09.13

**Класс** 11 (22чел)

**Место проведения**: стадион с. Еткуль

**Тема урока**: «Развитие быстроты на уроке легкой атлетики в 11 классе»

**Инвентарь:** Эстафетные палочки – 2, лапта, 1 теннисный мяч, 2 стойки, свисток, мел.

**Задачи урока**:

1. Развитие скоростно-силовых способностей.
2. Воспитание чувства сплочённости, дружбы, коллективизма в классе средствами легкоатлетических упражнений, подвижной игре «Лапта».
3. Оздоровление организма средствами внешней среды (занятие на свежем воздухе)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части****урока** | **Содержание материала** | **Дозировка** | **Организационно- методические указания** |
| **Подготовительная****часть****урока**(10-12 мин) | 1. Построение. Проверка класса по журналу, Сообщение задач урока.2. Медленный бег по стадиону в среднем темпе.3. Построение класса в 2 колонны 1- девочки, 2-мальчики.- Ходьба на носках, руки за голову- спортивная ходьба- бег приставным шагом правым, левым боком- бег спиной вперёд- бег с высоким подниманием бедра- подскоки вверх с ноги на ногу- «колесо» ногами- бег с захлёстыванием бедра- ускорение по парам по свистку- разминка голеностопного сустава у опоры- сгибание туловища из виса лёжа на малой перекладине | 2-3 мин.4 мин30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек10 сек15 сек | Быстро. Чётко. Организованно.Бежать в медленном темпе, на передней части стопы, не разговаривать, дышать носом, выдыхать ртом.Построить класс в 2 колонны (мальчики и девочки)Идти на носках, подбородок приподнять, спина прямая.Бег на носках, соблюдать дистанцию.Смотреть назад через правое, левое плечо.Выше бедро, чаще шаг.Активней работаем стопой.Шире шаг!Наклониться чуть вперёд!Бежать наперегонки!активней прорабатываем голеностопный сустав.руки полностью сгибаем и выпрямляем в локтевых суставах |
| **Основная****Часть****урока****(10-15 мин)** |  Построение класса в 1 шеренгу. Показ и объяснение техники передачи эстафетной палочки.Разделить класс на 1, 2 номера. Развести по этапам по стадиону.Дать старт эстафете.По свистку собрать всех в 1 шеренгу, похвалить и указать на ошибки отдельным учащимся! | 3 мин2 мин10 мин1 мин | Рассказать про технику передачи, коридор приёма и передачи, технику безопасности во время бега по стадиону.Формировать пары по силам.Следить за техникой передачи эстафетной палочки, указывать на ошибки по ходу бега учащихся!Чётко, организованно! |
| **Заключительная****часть****урока**(5-10 мин) | Провести подвижную игру «Лапта» командами 1 и 2 номеров, участвующих в эстафете.Построение. Подведение итогов урока. Выставление оценок.Организованный уход класса с урока. | 10 мин1 мин1 мин | Судить внимательно и справедливо, подсказывать правила игры по ходу урока.Похвалить отдельных учащихся. |