**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 мин  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  10 сек  15 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 мин  2 мин  10 мин  1 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 мин  1 мин  1 мин | Судить внимательно и справедливо, подсказывать правила игры по ходу урока.  Похвалить отдельных учащихся. |