**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 63 городского округа Тольятти**

Конспект открытого урока по физической культуре

Дата проведения 28.10.2014г.

Тема урока: «Легкая атлетика. Длительный бег»

Учитель: Чураков А. В.

Технологии: личностно-ориентированная технология, соревновательно-игровой метод, здоровье сберегающие образовательные технологии, метод круговой тренировки

На уроке присутствовали:

директор МБУ СОШ № 63 Постнова В.Л.,

заместитель директора по УВР Инкина З.М.,

руководитель методического объединения учителей ИЗО, музыки, технологии, физической культуры: Долинина М. Г.

учитель начальной школы: Кирпичникова Ю. А.

Тольятти, 2014

**Тип урока**: совершенствование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи урока:** |  |  |
| 1. Совершенствование техники бега. Длительного бега |  |  |
| 2. Развитие правильной техники бега, развитие различных групп мышц. |  |
| 3. Воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства товарищества. |
| 4. Оздоровительные |  |  |
| **Место проведения: спортивный зал.** |  |  |
| **Продолжительность урока: 30 мин.** |  |  |
| **Оборудование и инвентарь:**  |  |  |
|  | Набивные мячи весом 1 кг (2 шт.), 3 кг 2 (шт), скакалки (2 шт), мяч баскетбольный 2 (шт), карточки с названием станций, гимнастический мат, гимнастическая скамейка, судейский свисток, цветные повязки  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
|   | **Подготовительная часть.** |   |   |
|   | (сообщение задач урока) |   |   |
|   | Упражнения из оздоровительного комплекса № 1 |   |   |
|   | **Упражнения в ходьбе:** |   |   |
|   | **1**. Руки вверх ходьба на пятках |   |   |
|   | **2.** Руки в сторону ходьба на носках |   |   |
|   | **Упражнения в беге:** |   |   |
|   | **1.** Бег в умеренном темпе. |   | Дистанция два шага. |
|   | **2.** Бег с выносом прямых ног |   | Руки согнуты в локтях. |
|   | **3**. Бег с захлестом голени |   |   |
|   | **4**. Бег с высоким подниманием бедра |   |   |
|   | **5**. Выпрыгивание на каждый шаг. |   |   |
|   | **6**. Передвижение прыжками вперед с ноги на ногу. |   |   |
|   | **ОРУ на месте** |   | В колонны по 4 |
|   | **1.** Круговые движения рук, на 1-2-3-4 вперед, на 1-2-3-4 назад. |   | Аплитуда больше, предплечье касается головы |
|   | **2**.Руки вверх в замок. Отведение рук на 1-2 назад, на 3-4 наклон туловища вперед. |   | Руки не сгибать, наклон 90 гр. |
|   | **3**. Руки вверх круговые движения туловищем на 1-2-3-4 влево, 1-2-3-4 вправо.  |   | Постараться руками достать пол |
|   | **4**.Наклон туловища на 1 – к левой ноге, на 2 – к правой ноге, на 3 – прогнувшись назад, на 4 – исходное положение.  |   | Ноги в коленном суставе не сгибать |
|   | **5**. Выпад вперед на левую ногу, |   |   |
|   | согнутую в коленном суставе, руки на пояс. 1-2 пружинистые движения вниз, на 3-4 то же самое с поворотом на 180 градусов. |   | Максимальный наклон туловища вперед |
|   | **6**. И.П, О. С. На 1 – упор присев, 2 – упор лежа, 3 – упор присев, 4 – И.П. |   | Ноги в коленном суставе не сгибать |
|   | **Основная часть** (Совершенствование техники бега) | 6 мин | Выполнить расчет на 2 |
|   | Бег по кругу | 1 мин | Темп средний |
|   | Бег змейкой | 1 мин | Руки согнуты в локтях |
|   | Бег с дроблением на 2 колонны | 1 мин | Направляющие следят за командами |
|   | Бег с сведением в одну колонну | 1 мин |   |
|   | Бег с пересечением строя | 1 мин |   |
|   | Медленная ходьба | 1 мин | Восстановить дыхание |
|   |   |   |   |
|   | **Формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц.** | 6 мин | Перейти и подготовить станции по два человека. На переход между станциями 0.15 мин. |
|   |   |   |   |
|   | **1.** Прыжки через набивные мячи. | 0.30 | Выпрыгивать выше и подтягивать колени. |
|   | **2.** Упражнение в паре. И.П.- сед ноги врозь. Расстояние между учащимися 3-5 метров. Передача набивного мяча двумя руками от груди. | 0.30 | Соблюдение т/б. Мяч доводить точно в руки партнеру |
|   | **3.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 0.30 | Касаться грудью земли, смотреть вперед |
|   | **4.** Поднимание ног из положения сидя упор сзади. | 0.30 | Спина прямая, ноги прямые, носки натянуть. |
|   | **5.** Прыжки через скакалку. | 0.30 | Прыгать на двух ногах |
|   | **6.** Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, в положение сидя, наклон вперед.  | 0.30 | Максимальная скорость |
|   | **7.** Прыжки через скамейку правым, левым боком. | 0.30 |   |
|   | **8.** Бег 20м. с ускорением. | 0.30 | С максимальной скоростью, с отдыхом |
|   |   |   |   |
|   | **Воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства товарищества.** |   |   |
|   | Стритбол |   | Две команды девочек и мальчиков назначить капитанов |
|   |   |   | Раздать и одеть повязки |
|   | **Заключительная часть.** |   |   |
|   | Легкий бег по залу. Ходьба | Следить за дисциплиной |
|   | Подведение итогов | Отметить активных учащихся |
|   | Домашнее задание | Кроссовая подготовка. |