**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. | |