План-конспект открытого урока**.**

 **Учитель: Тян И.Л.**

 **Дата: 29. 09. 15г.**

 **Класс: 6 «Г» (мальчики).**

**Раздел. Лёгкая атлетика.**

**Тема урока:** Развитие скоростных и силовых качеств у учащихся

**Цель урока:**  Отрабатывать технику бега на короткие дистанции.

1.Обучающая: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

2. Развивающая: Развитие координации, ловкости, скорости, силы и прыгучести.

3. Воспитывающая: Воспитание сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями,

самостоятельности, активности.

**Тип урока:** совершенствование.

**Инвентарь:** секундомер, свисток.

**Метод проведения:** поточный, индивидуальный, групповой.

**Прогнозируемый результат:** отработают технику бега.

**Место проведения:** спортивная площадка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть** **урока** |  **Содержание учебного материала** | **Дозировка** |  **Методические указания** |
|  **Водно-подготовительная часть.** | 1. Построение. Приветствие.2. Сообщение задач урока3. Строевые упражненияа) повороты налево на месте,б) повороты направо на месте,в) строевой шаг на месте.4. Бег с заданиема) с высоким подниманием колен,б) с захлёстом голени назад,в) левым и правым боком приставными шагами,г) шаг с подскоком,д) бег спиной вперёд.5. ОРУ на местеа) И.п. О.С, руки на поясе.Круговые вращения головой на 4 счёта в правую сторону, на 4 счёта в левую сторону.б) И. п.: правую руку поднять вверх, левая внизу.Рывки руками на счёт 1-2 в правую сторону, на счёт 3-4 в левую сторону.в) И. п.: руки вдоль туловища.Наклоны туловища вперёд. На счёт раз к правой ноге, на с, на счёт 2 посередине, на счёт 3 к левой ноге, на счёт 4 И. п.г) И. п.: правая рука вверху, левая на поясе.Наклоны туловища в стороны на счёт 1-2 в левую сторону, на счёт 3-4 в правую сторонуд) И. п.: на левую ногу сесть, правую вытянуть в сторонуПерекаты с одной ноги на другуюе) отжимание в упоре от полаж) И. п.: руки вдоль туловища.Приседание с выпрыгиванием 15 раз | **12-15 мин**1 мин1 мин1 мин3-5 мин5 мин8-12 раз12-16 раз12-16 раз12-16 раз10 раз10 раз15 раз | Опрос самочувствияОсмотр спортивной формыСледить за дыханием, осанкой; соблюдать дистанциюПодъём колен равен углу 90Выполнять движения частоКруговые движения рукамиРуки в локтях согнутыСоблюдать дистанцию При выполнении упражнения глаза не закрывать.Рывки руками пружинистыеНоги в коленях не сгибатьДелать наклоны как можно нижеНоги в коленях выпрямлять полностьюСледить за полным сгибанием и разгибанием рукВыпрыгивать как можновыше.  |
|  **Основная часть** | 1. С. Ф. У. а) прыжки в длину с места, б) прыжки в длину с низкого старта,  в) прыжки в длину с низкого старта в два шага, г) бег на носочках через линию, д) махи руками, е) упражнение «разножка», ж) «разножка» и махи руками одновременно, з) бег между баллонами змейкой, и) техника стартового разгона и финиша.2. Бег 60 метров.3.Силовые упражнения.а) подтягивание в висе на перекладине,б) ходьба в упоре на брусьях,в) подъём согнутых ног к груди в висе на шведской стенке.4. Бег трусцой. | 25 мин10 мин5 мин5 мин5 мин | Следить за техникой выполнения упражнений.Бег на макс. скорости по всей дистанции. Руки работают вдоль туловища. Бежать по своей дорожке. Голову назад не запрокидывать.Следить за полным выпрямлением рук после подтягивания.Руки в локтевом суставе не сгибатьНоги вместе.Дыхание свободное, мышцы тела расслаблены. |
| **Заключительная** **часть** | 1. Упражнения на восстановление дыхания.2. Замечания по уроку.3. Домашнее задание: «отжимание от пола, подтягивание».4. Организованный выход в раздевалку. | 5 мин | Опрос самочувствияБеседа: «Влияние на организм физическими упражнениями» |