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 урока  3. Строевые упражнения  а) повороты налево на месте,  б) повороты направо на месте,  в) строевой шаг на месте.  4. Бег с заданием  а) 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 месте  а) 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 сторону  д) И. п.: на левую ногу сесть, правую вытянуть в  сторону  Перекаты с одной ноги на другую  е) отжимание в упоре от пола  ж) И. п.: руки вдоль туловища.  Приседание с выпрыгиванием 15 раз | **12-15 мин**  1 мин  1 мин  1 мин  3-5 мин  5 мин  8-12 раз  12-16 раз  12-16 раз  12-16 раз  10 раз  10 раз  15 раз | Опрос самочувствия  Осмотр спортивной формы  Следить за дыханием, осанкой; соблюдать дистанцию  Подъём колен равен углу 90  Выполнять движения часто  Круговые движения руками  Руки в локтях согнуты  Соблюдать дистанцию  При выполнении упражнения глаза не закрывать.  Рывки руками пружинистые  Ноги в коленях не сгибать  Делать наклоны как можно ниже  Ноги в коленях выпрямлять  полностью  Следить за полным  сгибанием и разгибанием рук  Выпрыгивать как можно  выше. |
| **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 мин  10 мин  5 мин  5 мин  5 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 сгибать  Ноги 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 самочувствия  Беседа: «Влияние на организм физическими упражнениями» |