**Конспект открытого урока по физической культуре**

**по разделу программы «Легкая атлетика»**

**для учащихся 4-ых классов**

**Тема урока: «Совершенствование техники старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции»**

**Учителя физической культуры:**

-Юдочкина Ольга Михайловна (4А)

-Харин Александр Эдуардович (4Б)

**Цели урока**: 1.Совершенствовать технику старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.

2.Способствовать развитию двигательных качеств.

**Задачи**:

*образовательные*

* Закрепить навык в технике старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и совершенствовать учащихся в их выполнении.
* Содействовать формированию у учащихся знаний о технике бега на короткие дистанции, об особенностях техники старта и стартового разгона.

*оздоровительные*

* Содействовать развитию быстроты реакции на сигнал, скоростно-силовых качеств мышц ног, координационных качеств.

*воспитательные*

* Содействовать воспитанию у учащихся чувства коллективизма, внимательности и волевых качеств.

**Дата проведения:** 08 апреля 2014г.

**Время проведения занятия:** 11.35 – 12.20

**Классы:** 4 «А», 4«Б»

**Место проведения занятия:** спортивный зал

**Необходимое оборудование и инвентарь:**

* музыкальная аппаратура;
* конусы;
* свисток;
* накидки;
* футбольный мяч;
* волейбольный мяч.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Частные задачи к конкретным видам упражнений** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| **Вводно-подготовительная часть** (15 минут) | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию. | **Построение** учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями. | 1мин | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд. |
| Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности. Содействовать профилактике травматизма. | **Сообщение задач урока** учащимся. | 1мин | Обеспечить предельную краткость, конкретность и смысл задач урока, доступность, понимание их формулировок для учащихся. Акцентировать внимание учащихся на необходимость сохранения правильной осанки при выполнении строевых упражнений, передвижений в ходьбе и беге, в исходных и конечных положениях в общеразвивающих упражнениях, на соблюдение правил техники безопасности. |
| Организовать учащихся к выполнению упражнений в передвижениях. | **Перестроение** в колонну по одному поворотом на месте и ходьба в обход зала с размыканием на дистанции в два шага. | 30с | Выполнять перестроение и передвижение команде и под счет учителя. Акцентировать внимание учащихся на сохранение принятой дистанции при передвижении в ходьбе и беге. |
| Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма учащихся в работу. Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия. | **Упражнения в движении шагом** в колонне по одному:   * Ходьба на носках, руки в замке за головой. * На пятках, руки в замке за головой. * Ходьба с постановкой стопы перекатом с пятки на носок, руки в замке за голову. * Ходьба в сочетании с маховыми движениями вперед-назад, предплечьями к себе-от себя, запястья вправо- влево. * Выпады на каждый шаг, руки на поясе. | 2 мин. | Смену способов передвижения выполнять по распоряжению учителя.  Акцентировать внимание учащихся на правильную осанку, смотря в затылок впереди идущему.  Заканчивать шаг энергичным подниманием ступни на переднюю часть стопы.  Акцентировать внимание учащихся на плавное выполнение упражнений.  Акцентировать внимание учащихся на быстрое выполнение движений.  Акцентировать внимание учащихся на правильную осанку. |
| Активизировать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Содействовать развитию способности сохранять заданный темп движения. | **Бег** в умеренном темпе. | 1 мин. | Акцентировать внимание учащихся на сохранении принятой дистанции. |
| Содействовать оптимизации ритма дыхания и частоты сердечных сокращений. | **Упражнения в глубоком дыхании** при передвижении в ходьбе. | 30с | Акцентировать внимание учащихся на ритм дыхания. |
| Обеспечить функциональную готовность организма к действиям по овладению техникой бега на короткие дистанции.  Содействовать овладению техникой бега по прямой дистанции, развитию скоростно-силовых качеств мышц ног.  Содействовать оптимизации функционального состояния мышечных тканей рук, ног, туловища. | **Специальные беговые упражнения:**   * Приставной шаг левым, правым боком. * Скрестный шаг левым, правым боком. * Бег с высоким подниманием бедра. * Бег с захлестыванием голени. * Ускорение с высокого старта. | 4 мин.  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  1 раза | Смену способов передвижения осуществлять по диагонали зала и сигналу учителя.  Упражнения выполнять свободно, с постепенно нарастающей частотой движений с последующим переходом на обычный шаг. При выполнении ускорения предварительно обозначить ориентиром финишную линию. |
|  | Организовать учащихся к выполнению общеразвивающих упражнений. | **Перестроение** из одной колонны в пять колонн. | 1мин. | Соблюдать интервал и дистанцию. |
|  | Обеспечить функциональную готовность организма. Способствовать формированию правильной осанки.  Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани рук, плечевого пояса, туловища, ног, подвижности в суставах.  Содействовать развитию силы мышц ног. | **Общеразвивающие упражнения под музыку** (ритмическая гимнастика).  Повторять движения учителя. | 4 мин. | Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении упражнений с максимальной амплитудой движения.  Наклон выполнять точно в сторону.  Ноги при наклоне не сгибать.  Акцентировать внимание учащихся на необходимость сохранения правильной осанки при выполнении упражнения.  Акцентировать внимание учащихся на необходимость сохранения правильной осанки при выполнении упражнения, при выпаде – нога не сгибается в колене. |
| **Основная часть** (25 минут) | Восстановить мышечно-двигательное представление об активным выполнении беговых шагов на первых метрах дистанции.  Совершенствовать учащихся в положении бегуна и выполнению стартового разгона.  Закрепить навык выполнения действий на первых метрах дистанции при стартовом разгоне.  Закрепить навык в технике старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и совершенствовать учащихся в их выполнении.  Увеличить нагрузку на мышцы рук. | **Старт из различных «стартовых положений»:**  1.Старт из положения «сидя по-турецки».  2.Старт из положения «сидя на коленях». Лоб касается коленей.  3.Старт из положения «упор лежа».  4.И.п. «Упор лежа». Первый свисток - прыжком двух ног «упор присев». Второй свисток – старт.  5.И.п. «Упор лежа». Первый свисток - вынос «толчковой» ноги на 25-30 см вперед. Второй свисток – старт.  6.Старт из положения «лежа на животе». Руки в стороны, ноги вместе.  7.«Армейский старт»: И.п. «Лежа на животе». Руки в стороны, ноги вместе. Первый свисток – не отрывая живот от пола, подтянуть руки в упор к груди; «толчковую» ногу поставить в упор. Второй свисток – старт.  8.Старт из положения высокого старта с опорой на одну руку.  9.Старт после прыжка в длину с места.  10.Старты «падением» из положения согнувшись вперед (в наклоне), руки опущены вниз или на коленях.  11.Выбегание под веревкой на расстоянии 1,5–2 м от линии старта.  12.Выбегание с низкого старта с сопротивлением партнера. Партнер стоит лицом к стартующему в наклоне, одна нога впереди, упирается прямыми руками в его плечи.  **Двусторонняя игра краб-футбол** (мальчики).  **«Перестрелка»** (девочки). | 19мин  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  3мин  3мин | Акцентировать внимание учащихся на особенности техники старта и стартового разгона. Выполнять упражнения по распоряжению учителя.  Акцентировать внимание учащихся на наклонном положении бегуна до 50 градусов, положении туловища и головы, выносе бедра вперед до 90 градусов и постановке маховой ноги на опору вниз назад, не допуская выпрыгивания.  Акцентировать внимание учащихся на согласованность действий при выполнении упражнения. Бег сочетать с маховыми движениями руками.  Сохранять угол наклона и оптимальное положение головы и туловища.  Акцентировать внимание учащихся на держании рук свободно и вдоль туловища, при этом вынести общий центр тяжести далеко за линию опоры.  Ориентировать учащихся на согласованность действий.  Акцентировать внимание учащихся на коллективные действия в игре. |
| **Заключительная часть** (5 минут) | Содействовать ориентации в пространстве. | **Временной тест.** | 2мин. | Акцентировать внимание учащихся на точность выполнения теста. |
| Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно–познавательной деятельности. | **Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока.** | 3мин. | Стимулировать учащихся к самоанализу, результативности собственной деятельности на уроке. |