**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 раз1 раз1 раз1 раз1 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). | 19мин1 раз1 раз1 раз1 раз1 раз1 раз1 раз1 раз1 раз1 раз1 раз3мин3мин | 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. |