

**Г. Сочи**

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя**

**общеобразовательная школа №78 г. Сочи им. Куликова Н.Я.**

## **ОТКРЫТЫЙ УРОК ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Тема: «Овладение техникой бега на 30м», 7 класс.**

Выполнил: Учитель ФК

*Хушит Керим Дамирович*

**План-конспект урока ФК**  
**по легкой атлетике 7 класс**

Тип урока: закрепление.

Тема: «Урок изучения новой темы».

Цели и задачи урока:

1. Изучить технику низкого старта и стартового разгона, в беге на 30м.
2. Развивать быстроту, ловкость и координацию движений.
3. Воспитывать целеустремленность, сознательность, трудолюбие.

Инвентарь: секундомер, свисток, мел, стартовый флажок.

Место проведение: беговая дорожка.

Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
Вводно-подготовительная часть 10-15 мин			
Организовать занимающихся	Построение. Сообщение задач урока.	1-2 мин	
Воспитывать навык коллективных действий	Перестроения в движении дроблением и сведением.	1-2 мин	
Развивать правильную осанку	Ходьба: - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - в полуприседе; - в приседе.	30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	Следить за соблюдением правильной осанки: спина прямая, плечи развернуты.

<p>Активизировать функции организма.</p> <p>Развивать координацию движений.</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p>	<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равномерный;</li> <li>- скрестными шагами правым боком;</li> <li>- скрестными шагами левым боком;</li> <li>- спиной вперед;</li> <li>- с заданием: ускорение</li> </ul>	<p>3 мин</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>1 мин</p>	<p>Следить за дыханием, согласованной работой рук и ног. Обратит внимание на сохранение дистанции.</p> <p>По свистку замыкающий колонну бежит с ускорением, обгоняет строй и становится направляющим. Так бегут все по очереди, пока не окажутся на своем первоначальном месте.</p>
<p>Организовать учащихся к ОРУ</p>	<p>Ходьба свободным шагом с восстановлением дыхания.</p> <p>Перестроение из 1 колонны в 2 поворотом в движении.</p>	<p>30 сек</p>	
<p>Подготовить ОДА к ОЧ</p>	<p>Комплекс ОРУ без предметов.</p>	<p>3-4 мин</p>	<p>См. карточку.</p>
<p>Подготовить мышцы ног к беговым упражнениям.</p>	<p>Специальные л/а упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- семенящий бег;</li> <li>- с высоким подниманием бедра;</li> <li>- захлест голени назад;</li> <li>- многоскок;</li> <li>- прыжки в шаге;</li> </ul>	<p>2-3 мин</p>	<p>Выполняют поточно в двух колоннах. Обращать внимание на частоту шагов, технику исполнения.</p>

	- ускорение.		
<b>Основная часть 20-25 мин</b>			
Развивать скоростные качества, ловкость,	Челночный бег из различных исходных положений: - высокий старт; - упор присев; - упор присев спиной вперед; - упор лежа; - упор лежа сзади.	5-7 мин	Учащиеся располагаются в двух встречных шеренгах на лицевой и трехметровой линии в шахматном порядке. После сигнала начинают встречный челночный бег.
Отрабатывать технику стартовых положений.	Низкий старт: - команда «На старт!» - команда «Внимание!» - команда «Марш!» - стартовый разгон.	5-7 мин	Акцентировать внимание на типичных ошибках.
Развивать быстроту бега с низкого старта.	Бег с преследованием с низкого старта.	5-7 мин	Выполняют бег в двух шеренгах. Вторая шеренга преследует первую.
Закреплять технику бега с низкого старта в соревновательных условиях.	Бег парами с низкого старта	5-7 мин	Выполняют парами поочередно
<b>Заключительная часть 3-5 мин</b>			
Восстановить	Построение в 1 шеренгу.		Уч-ся подсчитывают

функциональное состояние организма.	Игра на развитие чувства времени. Подведение итогов. Уход в раздевалку.	1 мин 2-3 мин	секунды в 0,5 мин и делают шаг вперед. Отметить класс за активную и хорошую работу на уроке. Дать рекомендации
-------------------------------------	---	---------------------	---

### **КАРТОЧКА №1**

### **КОМПЛЕКС ОРУ**

<p><b>1 упражнение</b> И.П. – О.С. руки на поясе; 1 – руки к плечам; 2– встать на носки, руки вверх; –руки к плечам; 4 – вернуться в И.П.</p>	<p>3</p> <p>4-8 раз</p>
<p><b>2 упражнение</b> О.С., руки в стороны; вращение предплечьями внутрь; вращение предплечьями наружу.</p>	<p>И.П. – 1-4- 5-8-</p> <p>4-8 раз</p>
<p><b>3 упражнение</b> – О.С., руки в стороны; круговые вращение руками вперед; 5-8- круговые вращение руками назад.</p>	<p>И.П. 1-4-</p> <p>4-8 раз</p>
<p><b>4 упражнение</b> ноги на ширине плеч, руки за головой; –поворот туловища вправо; 3, 4 – поворот туловища влево.</p>	<p>И.П. 1, 2</p> <p>4-8 раз</p>
<p><b>5 упражнение</b> И.П. – ноги врозь, руки вверху в замке; 2 – наклон туловища вправо; 3 – 4 – тоже влево.</p>	<p>1 –</p> <p>4-8 раз</p>
<p><b>6 упражнение</b> широкая стойка ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон к правой ноге; 2- наклон вперед; – наклон к левой ноге; И.П.</p>	<p>И.П. –</p> <p>3 4-</p> <p>4-8 раз</p>
<p><b>7 упражнение</b> выпад на правую ногу, руки на колене; пружинистые движения в положении выпада; поворот в выпад на другую ногу.</p>	<p>ИП - 1-3 – 4 –</p> <p>4-8 раз</p>
<p><b>8 упражнение</b> И.П. – О.С., руки за головой. 1 – приседание; 2 - ИП.</p>	<p>15-20 раз</p>
<p><b>9 упражнение</b> Прыжки на месте по звуковому сигналу поворот на 180<sup>0</sup></p>	<p>10 раз</p>

## Анализ открытого урока физической культуры

### Общие сведения об уроке.

1. **Дата проведения: урока 13.04.2023 г.**

2. **Вид урока:** лёгкая атлетика.

3. **Тип урока:** урок изучения новой темы

**Тема урока:** овладение техникой бега на 30м.

**Цели урока:**

**Образовательная** – совершенствовать навыки владения техникой низкого старта, стартового разгона и финиширования.

**Воспитательная** - воспитание ответственности.

**Развивающая** - развитие физических качеств.

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать технику бега на 30м., стартового разгона и финиширования.
2. Способствовать развитию скоростных качеств.
3. Развивать быстроту, силу, ловкость, внимание.

**Формируемые УУД:**

- предметные: иметь углубленные знания о технике бега на короткие дистанции, о технике выполнения старта.

- метапредметные: понимать поставленные задачи урока и стремиться к их выполнению, формировать навыки работы в группе.

- личностные: формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

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

**Время проведения:** 40 минут

**Место проведения:** беговая дорожка.

**Инвентарь и оборудование:** секундомер, свисток, мел, стартовый флажок.

#### 1. Подготовка к уроку.

1. Конспект урока соответствует его рабочему плану.
2. Задачи урока соответствуют их программным требованиям, поставлены конкретно и грамотно, направлены на развитие физических качеств, посильны для выполнения учащимися этого возраста.
3. В содержании конспекта урока наблюдается правильный подбор средств в каждой части урока в соответствии с поставленными задачами. В конспекте прослеживается учёт психологических, физиологических, педагогических

закономерностей обучения, учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся. Применяемые методы соответствуют стадиям обучения и задачам урока. Организационно-методические указания представлены в полной мере.

4. Конспект соответствует общеустановленной форме, наблюдается достаточная грамотность и аккуратность написания.

## **2. Организация урока.**

1. Место проведения беговая дорожка, оборудование, инвентарь были своевременно подготовлены. Внешний вид учителя соответствует правилам, так же учащихся – в полной мере соответствует правилам техники безопасности на уроках физической культуры (волосы заплетены, форма соответствует теме урока.).
2. Время, отведённое на каждую часть урока распределено правильно и рационально, соответствует правилам и нормам проведения урока по лёгкой атлетике (подготовительная часть - 15 минут, основная часть – 20 минут, заключительная часть – 5 минут).
3. Площадь беговой дорожки используется рационально, а инвентарь – по назначению. В подготовительной части урока используется площадь всего спортивного зала. Учитель вместе с учащимися делает разминку, тем самым подаёт пример для подражания.
4. Выбор методов выполнения физических упражнений (поточный, поочерёдный, одновременный) в каждой части урока в равной мере влияют на нагрузку, плотность, на решение задач урока и соответствуют возрасту занимающихся. Также были исправлены ошибки в технике выполнения того или иного упражнения. Был применён метод наглядности: непосредственно перед выполнением упражнений он осуществлял их показ. Был применён словесный метод: перед выполнением упражнений учитель чётко и громко объяснял технику его выполнения.

5. Временно освобождённые учащиеся от урока физической культуры нет. Во время разминки основной группы выполняли оздоровительную ходьбу, а в основной части урока имитировали беговые упражнения на месте, помогали учителю следить за правильностью выполнения упражнения.
6. Большинство занимающихся проявляли интерес к физкультурному занятию, контролировали своё поведение и были хорошо эмоционально настроены. Атмосфера в классе была дружеская, к преподавателю ребята относились с уважением. Дисциплина на уроке была на достаточно высоком уровне, на замечания преподавателя дети реагировали спокойно, у них это не вызывало отрицательных эмоций.