**План-конспект открытого урока для 10класса из раздела «лёгкая атлетика»**

**Тема:**  Челночный бег.

**Цели проведения урока:**

**-** формирование двигательных навыков у обучающихся;

**-** привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Тип урока:** комбинированный.

**Форма организации:** традиционная.

**Методы обучения:**словесный, наглядный, фронтальный, игровой, соревновательный.

**Задачи урока:**

* ***Образовательные:***

- совершенствование спринтерского бега и высокий старт.

* ***Развивающие:***

- развитие  двигательнойактивности, быстроты и координации.

* ***Воспитательные:***

- продолжать воспитывать морально волевые качества, улучшение координации;

- продолжать развивать трудолюбие, инициативность, творческое отношение к деятельности.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** Волейбольный мяч, баскетбольный мяч.

**Время проведения:** 45-минут.

**Дата проведения**:18.09.2018г.

**Учитель:** Ханапов Магомед Абдулаевич

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Этапы работы | Содержание | Времяминут | Организационно-методические указания |
| I-ч. | ***Подготовительная часть***Организационный момент.**Цель**: Мотивация деятельности обучающихся.Организовать коллектив класса, овладеть вниманием.2.Психофизиологическая подготовка обучающихся к усвоению содержания урока.**Цель**: достичь среднего уровня физической нагрузки.Организовать постепенное включение в работу органов и систем, разогревание опорно-двигательного аппарата обучающихся.**Форма организации**: фронтальная.**Способ выполнения:** одновременный.**Задача:** Обеспечить плавный переход от подготовительной части урока к основной. | 1.Построение, приветствие. Сообщение задач урока.2.Специальные беговые упражнения:- медленный бег;- бег приставными шагами правым и левым боком;- бег с высоким подниманием колен руки согнуты в локтях перед собой;3. Прыжки на правой ноге, на левой (ёлочкой).;Упражнения на восстановление дыхания:Руки вверх-вдох,Вниз-выдох.4. Зарядка. 5. Растяжка: разные виды растяжки. | 7-минут | Построение в шеренгу, проверка готовности класса к уроку, наличие спортивной формы. Отметить отсутствующих. Соблюдать дистанцию, спина прямая.Смотреть вперед, сохранять правильную осанку. Следить за координацией движения.Проведение полноценной разминки.  |
| II-ч. | ***Основная часть.*****Цели и задачи:** Развитие двигательных качеств, координации движения.Различным способам совершенствовать навыки спринтерского бега.**Способ выполнения:**групповой.**Форма организации**: индивидуальное выполнение упражнений. | ***1.Переход к основной части урока******1.1Спринтерский бег.******1.2Челночный бег для центрального защитника.******C:\Users\ПК\Desktop\Картинки\29106_600.jpg******1.3Челночный бег.******C:\Users\ПК\Desktop\Картинки\2013-11-18_185804.jpg******2. Игра в «стритбол» по упрощенным правилам.*** | 28-минут | Регулирование нагрузки в зависимости от физ. подготовки.Выявить наличие скользящей спортивной обуви.Объяснение теории челночного бега.  |
| III-ч. | ***Заключительная часть.*****Цели и задачи:**Восстановление дыхания. Приведение организма в оптимальное для следующей деятельности состояние.Подведение итогов. | Упражнения на восстановление дыхания:1.Руки вверх вдох, вниз выдох (так несколько раз). 2. Построение, подведение итогов урока.3. Выставление оценок ученикам за урок.

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Челночный бег 10х10 м, сек** | 27 | 28 | 30 |
| **Челночный бег 4×9 м, сек** | 9,2 | 9,6 | 10,1 |

 | 5-минут |  |