**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 | Время  минут | 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 |  |