

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Березовская средняя общеобразовательная школа им.С.Н. Климова»*

*КОНСПЕКТ*

*открытого урока по физической культуре в 5 классе*

*Раздел программы: легкая атлетика*

*Аносов Алексей Иванович*

*учитель физической культуры*

**Цели:** укрепление физического и нравственного здоровья; формирование правильной осанки; развитие скоростных и координационных качеств.

**Задачи:**

1. обучение технике спринтерского бега, высокого старта, стартового разгона;
2. воспитание трудолюбия, коллективизма.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** поточный, фронтальный, игровой.

**Инвентарь:** 10 кеглей, свисток.

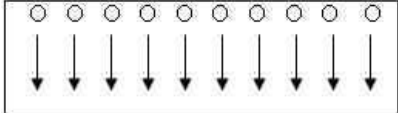
**Место проведения:** школьный стадион.


Время проведения: 21.09.2013г.

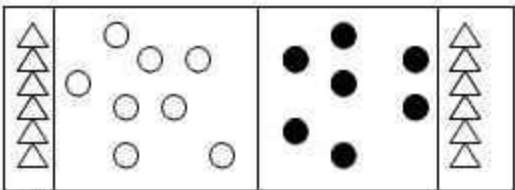
<b>Содержание</b>	<b>Длительность</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
<b>Подготовительная часть.</b>	<b>12 мин</b>	Обратить внимание на внешний вид учащихся.
1. Построение.	1 мин	
2. Сообщение задач урока	1 мин	
3. Ходьба: а) обычная	15 м	

б) на носках	15 м	Руки вверх, спина прямая
в) на пятках	15 м	Руки за спину, спина прямая
г) с высоким подниманием бедра	15 м	Руки на поясе
4. Медленный бег.	30 сек	При беге держать дистанцию 2 м друг от друга
Общие развивающие упражнения для мышц рук		
1. И.П – руки в стороны.  1 – правую руку к плечу, левую в сторону. 2 –И.П. 3 – левую руку к плечу, правую в сторону. 4 –ИП.	6-8 раз	Спина прямая, подбородок приподнят
2. ИП – руки к плечам.  1 – 4 круговые движения руками вперед, 5 - 8 круговые движения руками назад.	6-8 раз	Спина прямая, ноги на ширине плеч
Медленный бег.	30 сек	
Общие развивающие упражнения для		

мышц туловища		
<p>1. ИП - руки вверх.</p> <p>1 – поворот туловища направо, руки в стороны. 2 - ИП. 3 - то же налево. 4 - ИП.</p>	6-8 раз	Спина прямая, руки на уровне плеч
<p>2. ИП - руки за головой.</p> <p>1 - наклон туловища вперед прогнувшись, руки в стороны. 2 – выпрямиться, руки к плечам. 3 – наклон туловища назад, руки вверх. 4 – ИП.</p>	6-8 раз	Спину не округлять, наклон на 90 градусов, взгляд направлен вперед
Медленный бег.	30 сек	
Общие развивающие упражнения для мышц ног		
<p>1. ИП - основная стойка.</p> <p>1 – приседание, руки в стороны. 2 - ИП. 3 – приседание, руки вперед. 4 - ИП.</p>	6-8 раз	Спина прямая, руки прямые, подбородок приподнят

<p>2. ИП – основная стойка.</p> <p>1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>2 – прыжком ноги вместе, руки вверх.</p> <p>3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>4 – ИП.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Руки не сгибать, спину держать прямо.</p>
<p>5. Ходьба.</p>	<p>30 сек</p>	<p>Восстановить дыхание.</p>
<p>6. Построение в шеренгу.</p>		
<p>Специальные беговые упражнения:</p> <p>а) семенящий бег;</p> <p>б) с высоким подниманием бедра;</p> <p>в) с захлестыванием голени;</p> <p>г) на прямых ногах;</p> <p>д) прыжками с ноги на ногу;</p> <p>е) ускорение.</p>	<p>20 м</p> <p>1р 1р 1р 1р 1р 2р</p>	<p>Ученики выполняют упражнения 20 м, а обратно идут шагом.</p>
<p><b>Основная часть.</b></p>		

<p>1. Подвижная игра «Белые медведи».</p>		<div data-bbox="874 188 1289 501" style="text-align: center;">  <p>Б - льдина о - медвежата М - белый медведь</p> </div> <p>По сигналу водящий «Белый медведь» устремляется ловить медвежат. Поймав первого – отводит на льдину, затем ловит другого. После этого два пойманных медвежонка берутся за руки и начинают ловить остальных. Настигнув кого-нибудь, 2 медвежонка соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками и зовут белого медведя, который отводит пойманного на льдину. Игра продолжается, пока не будут пойманы все медвежата.</p>
<p>2. Построение шеренгу.</p>	<p>в 25 мин</p>	
<p>Высокий старт</p> <p>а) объяснение б) показ в) выполнение</p>	<p>5 мин</p>	<p>Знакомство с фазами спринтерского бега 1 – старт, 2 – стартовый разгон, 3 – бег по дистанции, 4 – финиширование.</p>
<p>Команда «На старт!»</p>		<p>Ученик подходит к стартовой линии и ставит сильнейшую ногу носком к ней, другую отставляет назад, упираясь в грунт носком, туловище выпрямлено, руки свободно опущены.</p>
<p>Команда «Внимание!»</p>		<p>Ученик слегка сгибает ноги, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу, руки чуть согнуты в локтях, взгляд</p>

		направлен вперед
Команда «Марш!»		Отталкиваясь ногами от земли, начинает бег, стараясь быстро набрать скорость.
3. Стартовый разгон.	10 мин	
Бег с ускорением из различных исходных положений:  а) из упора присев; б) из упора лежа; в) из положения сидя; г) стоя спиной к направлению движения.	20 м по 2 р.	С каждым шагом скорость увеличивается, тело слегка наклонено вперед.
4. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой».	10 мин	 <p>△ - кегли по количеству игроков ○ ● - игроки</p> <p>По команде начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть кеглей и унести ее на свою сторону. Игроку разрешается не только брать кегли противника, но "осалить" на своей половине пробегающего с кеглей. "Осаленный" отдает кеглю тому, кто его "осалил" и остается на месте до тех пор, пока его не выручит игрок его команды. Выигрывает команда, сумевшая</p>

		перенести на свою сторону большее количество кеглей.
<b>Заключительная часть.</b>	3 мин	
Построение.		
Подведение итогов урока.		
Организованный уход.		