

**План-конспект открытого урока по легкой атлетике для 9-го «А» класса
на тему**

«Совершенствование техники бега на короткие дистанции»

Урок провела Дробенко Ольга Валентиновна

Цели урока:

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

Воспитательная - воспитание чувства коллективизма, ответственности, внимательности.

Развивающая - развитие физических качеств, необходимых для овладения технических действий.

Задачи урока:

1. Совершенствовать у кадет технику низкого старта, стартового разгона и финиширования.

2. Способствовать скоростно-силовых качеств, применительно к бегу на короткие дистанции.

3. Развивать быстроту, силу, ловкость, внимание.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, поточный

Время проведения: 45 минут

Место проведения: стадион МБОУ СОШ №1

Инвентарь и оборудование: секундомер, беговая дорожка, стартовые колодки.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть		12мин.	
	Построение, приветствие. Сообщение задач урока.	1 мин.	Обратить внимание на правильное построение
	Ходьба и её разновидности в колонне по одному на носках, руки в сторону; на пятках, руки на поясе;	2 мин	Обратить внимание: на осанку. Не сгибаться в тазобедренном суставе
	Равномерный бег: в колонне по одному; с высоким подниманием бедра, приставными шагами левым, правым	2мин	Самоконтроль учащихся за дыханием держать дистанцию

	бокoм с за хлестом голени		Выполнение бега на носках
	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания	15сек 3-4 раза	1-2 – Руки вверх – вдох 3-4- Наклон вперед, руки вниз ВЫДОХ
ОРУ на месте.		7мин	
	Вращение головой 1-4 – по часовой стрелке 5-8 - против часовой стрелки	6-8 раз.	Контролировать дыхание
	И.п. – ноги на ширине плеч. 1-4 – быстрое вращение рук вперед; 5-8 – то же назад.	6-8 раз.	Контролировать дыхание
	И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-4 – вращение тазом по часовой стрелке 5-8 - вращение тазом против часовой стрелки	6-8 раз.	Контролировать дыхание
	И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, пальцы сцеплены в замок. 1-3 – наклон к левой, правой и по середине 4 – с прогибом назад.	6-8 раз.	Ноги в коленках не сгибать
	И.п. – сед на правой ноге, руки в замок перед грудью. 1-2-переход с правой ноги на левую. 3-4- переход с левой ноги на правую.	4-6 раз.	Как можно ниже выполнять переходы
	И.п. – о.с. ноги вместе удержание рук на голени на сгибая коленок	6-8 раз.	Не сгибать ноги в коленках
	И.п.- о.с. 1 - упор присев. 2- выпрыгивание вверх.	10 раз.	Прыжки выполнять на носках
Основная часть		27мин	

	Показ и выполнение техники низкого старта. Повторение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш».	5 мин.	Показать положение стоп и коленок на стартовой линии
	Выполнить низкий старт и пробежать 10-15 м	6 мин.	Следить за правильностью выполнения
	Напоминание и показ стартового разгона	2 мин.	Показать правильное расположение тела
	Выполнение низкого старта, стартового разгона в целом	5 мин.	Следить за правильностью выполнения
	Выполнение финиширование после пробежки 10-15 м	2 мин	Расположение ног, головы перед финишной чертой
	Выполнение низкого старта, стартового разгона и финиширования в целом на дистанции 60 м	5 мин	Пробежать дистанцию не ниже чем 8.2-8.4 с
Заключительная часть		6 мин	
	Построение, подведение итогов	6 мин.	Отметить лучших, объяснить ошибки