**Управление образования МО «Дахадаевский район»**

**МКОУ «Кищинская многопрофильная гимназия»**

**План**

**открытого урока по физической культуре в 11классе на**

**тему:**

**«Повторение техники низкого старта в беге на короткие дистанции»**

**Составила и выполнила учительница физической культуры:**

**Зулпикарова Салимат Абдулкаримовна.**

**2017г**

**Учитель**: Зулпикарова Салимат А.

**Раздел программы:**лёгкая атлетика.

**Тема урока:**«Повторение техники низкого старта в беге на короткие дистанции»

**Цели урока:**

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

**Воспитательна**я - воспитание ответственности.

**Развивающая** - развитие физических качеств.

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать технику низкого старта, 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**: 45 минут

**Место проведения**: спортивный зал.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно – методические указания |
| Подготовительная | Построение, приветствие, ознакомление с планом урока и ТБ. | **14 мин**  **1** | Обратить внимание на соблюдение ТБ при выполнении физических упражнений. |
|  | Ходьба в колонне на носках – руки вверх, руки в стороны - на пятках, руки на поясе – в полуприсяде.  Ходьба спортивная | **2**  **1** | Обратить внимание: на осанку.  Следить за техникой постановки стопы |
|  | Бег в колонне в равномерном темпе:  - приставными шагами правым и левым боком,  - высоко поднимая бедро,  - захлёстыванием голени назад,  - с прыжком вверх по свистку. | **2** | Самоконтроль учащихся за дыханием. Держать дистанцию при выполнении задания. |
|  | Ходьба в колонне с выполнением упражнения на восстановление дыхания | **1** | 1-2 – Руки вверх – вдох 3-4- Наклон вперёд, руки вниз. |
| ОРУ на месте | И. п . – о.с. наклон головы: 1- влево; 2 –вправо; 3 – вперёд; 4 - назад | **7 мин**  6-8 раз. | Контролировать дыхание |
|  | И.п. – ноги на ширине плеч руки к плечам. 1–4 – вращение плеч вперед; 5–8 – то же назад. | 6-8 раз. | Контролировать дыхание |
|  | И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1– наклон влево;  2 – наклон вправо;  3 – наклон вперёд;  4 –наклон назад | 6-8 раз. | Контролировать дыхание  При наклоне вперёд ноги не сгибаются. |
|  | 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. – о.с. 1 – упор присев;2 – упор лёжа; 3 – упор присев; 4 – и.п. | 4-6 раз. | Контролировать дыхание |
|  | Сед на правой - перейти на левую. | 6–8 раз. | Выполняется произвольно |
|  | И.п.- о.с.  1 - упор присев.  2- выпрыгивание вверх. | 10 раз. | Прыжки выполнять на носках |
| Основная |  | **22 мин** |  |
|  | Показ и выполнение техники низкого старта.  Для этого в 15 см от стартовой линии нужно начертить первую линию, затем в 20 см от первой вторую. | **5мин** | Показать положение стоп и коленок на стартовой линии. |
|  | «На старт!» - бегун ставит ведущую ногу к первой линии, другую на колено ко второй. Упирается руками о дорожку большими пальцами внутрь.  «Внимание!» - бегун поднимается со старта, с опорой на две руки.  «Марш!» - выполняется бег. | **5 мин** | Каждый учащийся должен выполнить старт не менее трёх раз.  Под конец дистанции скорость должна быть максимальной. |
|  | Выполнение низкого старта, стартового разгона в целом | **5 мин.** | Следить за правильностью выполнения |
|  |  |  |  |
|  | Выполнение финиширование после пробежки 10-15 м | **5 мин** | Расположение ног, головы перед финишной чертой |
|  | Выполнение низкого старта, стартового разгона. | **5 мин** | Следить за правильностью выполнения |
|  | Финиширования на  дистанции | **5 мин** | Под конец дистанции скорость должна быть максимальной. |
| Заключительная |  | **3 мин** |  |
|  | Построение, подведение итогов урока.  Домашнее задание |  | Обозначить ошибки при выполнении упражнения  Повторить технику выполнения низкого старта. |

Список использованной литературы

1.Лях В.И. Физическая культура в 10 – 11 классе

2.Патрикеев А.Ю. поурочные разработки по физической культуре в 11классе