**ОТКРЫТЫЙ УРОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 7-М КЛАССЕ**

**по разделу "легкая атлетика"**

**Учитель:**Лебединская А.А.

**Дата проведения урока:**15.09.2021г.

**Цели урока:**

*образовательные:*

* Повторение и закрепление пройденного материала по теме: “Здоровый образ жизни”
* Совершенствование техники спринтерского бега, высокого и низкого старта, стартового разгона

*Воспитательные:*

* Воспитание трудолюбия, коллективизма, силы воли, настойчивости, позитивного отношения к здоровому образу жизни, занятию физической культурой и спортом

*Коррекционно – развивающие:*

* Развитие психофизических качеств (внимание, мышление, память, координацию движения, силовую выносливость, гибкость и т. д.) через ранее изученные упражнения

*Оздоровительные:*

* Формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы, голеностопного сустава

**Задачи:**

* закрепление техники финиширования;
* развитие быстроты, координации;
* воспитание чувства коллективизма;
* отработка элементов психогимнастики, дыхательной гимнастики.

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

**Тип урока:** Изучение нового материала

**Оборудование:**финишная ленточка; мячи; фишки.

**Время проведения:**45 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Содержание учебного материала** | **Дози-**  **ровка** | **Организационно-методические указания** |
| **Вводная часть** | | | |
| 1-я часть 5–8 мин. | *Построение. Расчет. Рапорт. Сообщение задач урока.*  **Учитель:** Ребята! Сегодня у нас необычный урок. Нас пригласили в спортивный комплекс и задали вопрос: А бегать вы умеете? Поэтому сегодня мы будем закреплять технику финиширования, много бегать и развивать координацию. | 1–2 мин. | Спортивная форма, обувь |
| О.Р.У. в движении: |  |  |
| ходьба руки за головой, правая нога на пятке? левая нога на носке (сменить); | 0,5 круга | спина прямая, локти в стороны, спина прямая. |
| ходьба в полу приседе, руки на поясе; |  |  |
| ходьба в полном приседе, руки на коленях; | 0,5 круга | руки в локтях не сгибать. |
| пальцы в замок, отведение прямых рук назад на каждый шаг; |  |  |
| наклоны вниз на каждый шаг; | 0,5 круга | потянуться вниз. |
| ходьба выпадами, руки за головой; |  |  |
| ходьба глубокими выпадами, поворот туловища в сторону. | 0, 5 круга | маховая нога прямая. |
| медленный бег; | 3 мин. | следить за дыханием. |
| Упражнения в беге:   * бег правым боком; * бег левым боком; * бег спиной вперед; * бег прыжками с ноги на ногу; * бег по диагонали с ускорением | 0,5 круга | следить за дыханием, дыхание носовое. |
| *Дыхательное упражнение: “Поза экстрасенса”*  *Руки вперед. Вдох проводить носом, на каждое смыкание пальцев в кулак. За выдохом не следить, он будет проходить незаметно.* | 8 вдохов | выполнять точно по схеме. |
| **Основная часть** | | | |
| 2-я часть 25–30 мин. | **Учитель:** Ребята! Бег– это самый доступный и простой вид двигательной активности.  Но какая при этом наблюдается грация движений. Представьте себе бег гепарда, антилопы, коня, спортсмена. Простые движения, а участвуют все мышцы. Но как все простое – бег прекрасен, а все прекрасное – совершенно. Давайте выполним несколько подводящих упражнений: | 1–2 мин. | класс построен в шеренге по одному. |
| – бег на месте;https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2017/11/27/k_5a1c60cc17c7b/441041_1.jpeg  – быстрый бег на месте;  – бег по прямой линии высоко поднимая колени;  “острый бег”. | 2–3 раза | интервал между учащимися 1 м. |
| https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2017/11/27/k_5a1c60cc17c7b/441041_2.png– бег, высоко поднимая колени, “ восьмеркой”;https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2017/11/27/k_5a1c60cc17c7b/441041_1.jpeg  – бег по “ восьмерке” не работая руками; | 2-3 р.  2-3 р. | следить за постановкой стопы. |
| – бег с захлестыванием голени, “ восьмеркой”;  – бег по “ восьмерке” не работая руками;  https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2017/11/27/k_5a1c60cc17c7b/441041_2.pnghttps://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2017/11/27/k_5a1c60cc17c7b/441041_1.jpeg | 2-3 р.  2-3 р. | следить за постановкой стопы. |
| – бег из положения лежа на животе, на спине, на боку. | 2–3 раза | постараться не помогать себе руками. |
| **Учитель:** Ребята! А сейчас давайте вспомним, что главное при выполнении техники финиширования?  **Ученики:** Одновременно отвести руки назад и наклонить плечи вперед при пересечении линии финиша и не терять скорость.  https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2017/11/27/k_5a1c60cc17c7b/441041_6.jpeg | 1 мин. | учащиеся находятся на лицевой линии верхних углов спортивного зала. |
| **Учитель:** Правильно! А сейчас мы с вами будем закреплять технику финиширования.  Выполнение техники упражнения:   * в шаге; * в медленном беге; * в среднем темпе; | 2–3 раза | учитель устраняет ошибки и оценивает учащихся. |
| *Дыхательное упражнение: “Обними себя”*  *И.п.– руки перед грудью. На вдохе руки выполняют движение за себя, словно обнимая. За выдохом не следить, он будет проходить незаметно.* | 8 вдохов | выполнять точно по схеме. |
| **Учитель**: А сейчас ребята мы проведем с вами  небольшую игру – викторину.  Задания заключаются в выполнении ответов на вопросы:  1 вопрос: что необходимо ученику на урок физкультуры?  2 вопрос: как выполняется правильное дыхание при беге?  3 вопрос: перед вами находятся буквы, из которых надо сложить спортивное слово.  4 вопрос: теперь необходимо решить математический пример и тогда мы узнаем, какой пульс бывает у человека в покое. | 2-3 мин. | разделить класс на 2 команды.  сп.форму.  вдох ч/р нос.  выдох ч/р рот.  – сильнее;  – быстрее;  70–72 уд/мин.  подсчитать правильные ответы у команд и выявить победителя. |
| **Заключительная часть** | | | |
| 3-я часть 3–4 мин. | Построение.  Игра на внимание **“Запрещенные движения”**.  **Учитель** объясняет правила игры, где запрещенными движениями являются такие движения:   * руки в стороны, * полуприсед. | 2–3 мин. | игра проводится до тех пор, пока не останется 2–3 самых внимательных человека. |
| Подведение итогов урока.  **Учитель:**Ребята! Сегодня на уроке вы показали, что бегать вы умеете. Наша жизнь полна неожиданностей, и в разных ситуациях всегда выживает человек сильный, закаленный, тренированный.  Если вам понравились предложенные упражнения, выполняйте их у себя дома или на придворовой площадке.  И в следующий раз мы снова соберемся в спортивном комплексе. До свидания. | 1 мин. |  |