

ПЛАН КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема урока: Легкая атлетика

Задачи урока: 1. Обучение технике низкого старта;

2. Обучение технике метание мяча;

3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, самостоятельности.

Тип урока: Обучающий

Метод проведения: Фронтальный, поточный, индивидуальный, групповой, игровой.

Место проведения: Школьная площадка.

Инвентарь: Теннисные мячи.

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно - методические указания
1	2	3	4
1	Вводная часть	10	
	1. Построение, сообщение задач урока	1	Дежурный сдает рапорт учителю о готовности класса к уроку. Учитель сообщает тему урока и задачи урока.
	2. Комплекс ОРУ на месте. Проводит дежурный по классу.	5	Обратить внимание на правильность выполнения упражнения.
	3. Ходьба: а) на носках; б) на пятках; в) на внешних и внутренних сводах стопы; г) поочередные выпады, правой и левой ногой. д) перекаты с пятки на носок.	4	Следить за правильной осанкой учеников голову держать прямо, плечи развернуть назад в сторону спина прямая. Руки давят на колени, интервал 1м.
2	Основная часть	32	
	1. Бер: а) ускорения; б) с высоким подниманием бедра; в) с захлестыванием голени; г) прыжками; д) спиной;	5 2 раза 2раза 2раза 2раза 2раза	Упражнения выполняются в шеренгах по сигналу учителя – туда обратно.

	е) приставными шагами;	2раза	
	2. Низкий старт: Положение низкого старта при команде «На старт!», «Внимание!»	15	Ознакомить учащихся с положением низкого старта. Рассказать и показать, как выполняется низкий старт.
	а) выполнение низкого старта по командам «На старт!», «Внимание!»,	2-3 раза	
	б) выполнение выбегания по командам «На старт!», «Внимание!» «Марш!»	2-3 раза	
	3. метание мяча: Упр. с мячом а) с места; б) с одного шага;	12	
	4. подвижная игра «попади в цель »	5	Класс делится на две команды.
3	Заключительная часть	3	
	1.Игра на внимание.	2	Восстановления эмоциональной и мышечной активности.
	2.Постраение, подведения итогов	1	Д/з

Самоанализ открытого урока

Тема урока: Легкая атлетика

- Задачи урока:**
1. Обучение технике низкого старта;
 2. Обучение технике метание мяча;
 3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, самостоятельности.

Тип урока: Обучающий

Метод проведения: Фронтальный, поточный, индивидуальный, групповой, игровой.

Место проведения: Школьная площадка.

Инвентарь: Теннисные мячи.

Считаю, что задачи урока достигнуты, так как ученики с поставленной мною задач справились. Познавательная деятельность учащихся проявлялось в ознакомлении с разделом «легкая атлетика» технике низкого старта; технике метание мяча. Для наиболее оптимальной реализации; были применены фронтальный, поточный, индивидуальный, групповой, игровой, словесный и наглядный методы объяснении технике низкого старта; технике метание мяча. Преобладающим методом являлся практический метод в основной части урока. Временное соотношение частей урока было определено оптимально; большая часть времени была использована в основной части урока при обучение технике низкого старта; обучение технике метание мяча.

Вывод: Считаю, что в основном цели и задачи урока достигнуты. В дальнейшем последующие занятия также будут способствовать формированию устойчивой физической подготовленности и здорового образа жизни.