Конспект відкритого уроку №19

для учнів 4 класу

Завдання уроку:

1.Повторити правила ТБ під час занять легкою атлетикою.

2. Повторити спеціальні легкоатлетичні вправи бігуна.

3. Вчити техніці виконання низького старту , стартового розбігу.

4. Закріпити техніку виконання стрибка у довжину з місця.

5. Сприяти розвитку витривалості та розвитку спритності.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | Частина уроку і зміст | Дозуван- ня | Організаційно-мето-дичні вказівки |
| ІІІІІІ | Підготовча частина 1. Шикування, рапорт, повідомлен-ня завдань уроку.2. Повторення правил ТБ під час занять легкою атлетикою.2. Повороти на місці.3. Різновиди ходьби:- на носках, руки в сторони;- на п’ятках, руки за голову;- на внутрішній стороні стопи, ру-ки на поясі; - на зовнішній стороні стопи, руки на поясі; 4. Біг. 5.Ходьба.6.Загальнорозвивальні вправи в русі:а) в.п.- руки до пліч, ходьба з поворотами тулуба ;б) в.п.- руки до пліч, кругові оберти вперед, назад;в) в.п.- права рука вгору, зміна положення рук;г)в.п.- руки в сторони, кругові оберти прямими руками вперед, назад;д) в.п.- праву руку за голову, ліву в сторону, зміна положення рук;є) махи ногами:1-2- крок лівою, мах правою ногою вперед, руки вперед; 3-4те ж саме із правої ноги.Основна частина.1.Спеціальні легкоатлетичні вправи:а) біг з високим підніманням стегна;в) біг із закиданням гомілки назад;г) стрибкоподібний біг з ноги на ногу.2.Групове виконання команди «На старт!», «Увага!», «Марш!», пробіжка 10м.. Біг 30 м. (з низького стару.)3. Стрибок у довжину з місця. 3. Біг у чергуванні з ходьбою.4. Зустрічна естафета з веденням м’яча .Кожна команда поділяється на дві частини, які розходяться в протилежні боки. За сигналом перший гравець кожної команди веде мяч до протилежної половини та передає його партнерові, той веде у протилежному напрямку і т.д.Заключна частина.1.Шикування в шеренгу2.. Вправи для відновлення дихання.3. Підведення підсумку уроку.4. Домашнє завдання. | 15 хв.1 хв.2 хв.30 с.1-2 хв.1 хв..30 сек.6- 7 хв.5-6 раз5-6раз6 -8раз6-8 раз8 раз8 раз27 хв.3 хв.1 хв.1 хв.1хв.5 хв.2 рази7-8раздо 400м5хв.3хв.1хв.  1хв.1 хв. | Перевірити зовнішній вигляд Стежити за поставою.Стежити за поставою.Тулуб уперед не нахиляти.Темп повільний.Розімкнути на відстань витягнутих вперед рук.Збільшувати амплітудуРуки не згинатиРуки не згинатиНоги не згинати, мах виконувати з повною амплітудою.Звернути увагу на дотримання дистанції, правильну поставу, дихання під час бігу.Слідкувати за постановкою ніг, тулуба та рук.Під час бігу звертати увагу на піднімання стегна.Відштовхування стопами, слідкувати за повним випрямленням тулуба і махом рук.Темп повільний, слідкувати за диханнямВідстань між партнерами 15-20 м. Учні поділяються на однакові за кількістю команди та шикуються в колони.Стежити за правиль-ністю виконання вправ.Оголошення оцінок.Вправи для розвитку сили (згинання та розгинання рук в упорі лежачи). |