**Совершенствование техники челночного бега.**

/открытый урок по физической культуре в 7 классе

по разделу «Легкая атлетика»/

**Тип:** урок закрепления и совершенствования.

**Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу):** 7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья

**Цель:** развитие двигательных и скоростно-силовых способностей ,выносливости и прыгучести с применением казахских национальных игр.

1.Определять опасность для здоровья при выполнении различных физических упражнений. 2. Знать и выполнять технику безопасности при выполнении двигательных действий, связанных с упражнениями по легкой атлетике. 3.Понимать пользу оздоровительного бега для укрепления здоровья.

**Задачи урока**:

1. Воспитывать потребность и умения сознательно применять лёгкоатлетические упражнения в целях тренировки укрепления здоровья.

2.Совершенствовать технические действия лёгкоатлетических упражнений.

3.Повышать уровень развития двигательных способностей.

4. Закрепить технику отталкивания в многоскоках и прыжка в длину с места

**Критерии оценивания:** 1.Все учащиеся знают требования техники безопасности при выполнении упражнений по легкой атлетике. 2.Многие учащиеся определяют возникновение рисков во время выполнения беговых упражнений. 3.Некоторые учащиеся определяют и предотвращают возникновение опасных ситуаций во время занятий. **Языковые цели:** Описывать, обсуждать и демонстрировать свое понимание двигательной деятельности в атлетике.  ***Лексика и терминология, специфичная для предмета:*** физические качества: сила, быстрота выносливость стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование ***Полезные выражения для диалогов и письма:***

* Как бег воздействует на наше сердцебиение?
* Как мышцы ваших ног, чувствуют себя после бега?
* Какие правила безопасности должны быть на занятиях?

Каким образом вы обезопасите себя при выполнении «челночного бега»?

**Привитие ценностей :** Безопасность во время физических занятий для себя и других. Укрепление здоровья через активное занятие физической культурой и спортом, как индивидуально, так и вместе с друзьями и семьёй.

**Предварительные знания:** Учащиеся имеют предварительные знания о концепциях лёгкой атлетики и здоровья, знают о правилах техники безопасности, а также обладают навыками, полученными в предыдущих классах и вне школы.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Время проведения**: 45 мин.

**Дата проведения**:29.04. 2021г.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, резина для прыжков.

**Средства обучения:** интерактивная доска, видео-ролик «Теңге алу», музыка. **Подготовительная часть. 15 мин**. /обратить внимание на внешний вид учащихся/

1. *Построение, сдача рапорта. 1 мин. 2****.*** *Сообщение темы и задач урока, ТБ. 2 мин*.

 Сегодня нам предстоит развивать двигательные способности с помощью лёгкоатлетических упражнений с использованием казахских национальных игр. В основной части урока мы будем совершенствовать технику челночного бега, закреплять многоскоки на двух ногах и прыжки в длину с места.

 Какие основные правила техники безопасности вы должны соблюдать на сегодня на уроке? /ответы учащихся/

 В течении всего урока соблюдайте технику безопасности по лёгкой атлетике.

 3. Строевые упражнения . 30 сек. 4. Ходьба и её разновидности: 2 мин.

 *а)*ходьба на носках; ( руки вверх, спина прямая ) *б)* ходьба на пятках; ( руки за голову , спина прямая ) *в)* ходьба на внутренней стороне стопы; (руки на плечи, спина прямая) *г)*ходьба на внешней стороне стопы; ( руки на пояс, спина прямая ) 5**.** Бег и его разновидности: 3 мин.

 *а)* бег в медленном темпе; *б)*бег спиной вперед ,смотрим через правое плечо. *в)* приставной шаг;(руки на поясе ,спина прямая) *г)* ускорение по диагонали. (соблюдать тех.безопасности) 6. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 6 мин. а) бег с высоким подниманием бедра.

 б) бег с захлестом назад.

 в) бег с выносом прямых ног вперед.

 г) бег с выносом прямых ног назад

 д) семенящий бег.

е)прыжки на правой ноге ж)прыжки на левой ноге /после выполнения идут шагом к стартовой линии, каждое упражнение выполняется 2 раза .В процессе выполнения должна быть не только скорость ,но и качество выполнения./ Восстановление дыхания 30 сек. **Основная часть 20 мин. 1.Совершенствование техники челночного бега. /3х10/**

 Прежде чем перейти к челночному бегу, давайте вспомним /беседа с учащимися/

-что такое челночный бег? (челночный бег это бег на короткую дистанцию которая преодолевается несколько раз, туда и обратно).

- какие качества помогает развивать челночный бег? (челночный бег помогает отрабатывать быстрый старт и стартовый разгон способствует развитию скоростных качеств.)

 - какую казахскую национальную игру можно применить для совершенствования техники данного вида? («Теңге алу»- «Подними монету»)

- в чём заключается суть игры и каковы её правила? (Суть "Теңге алу" заключается в следующем: на площадке отмечаются линия старта и линия финиша. Вдоль игрового поля раскладываются монеты. Жигиты становятся вдоль линии по команде "старт", бегут вдоль поля к линии финиша, собирая "на бегу" монеты. Тот кто не останавливаясь "на бегу" соберет наибольшее количество монет дойдя до финиша, объявляется победителем.)

А изначально байга была такой...(просмотр видио-ролика игры «Теңге алу»)

 Мы усложним наши задачи. Забеги будут по 4 человека. По команде «На старт» вы выходите к линии старта. По команде «Внимание»-наклоняетесь и принимаете низкий старт. По команде «Марш» приступаете к выполнению задания. Бег начинается от стартовой линии, добегаете до кубика, оббегаете его, берёте монетку, возвращаетесь обратно, выполняя тоже, только монетки меняются, и продолжается движение к финишной линии. После выполнения задания становитесь в колонну по одному. Во время прохождения задания быть внимательными и соблюдать ТБ./прямолинейный бег/

**2.Закрепление техники многоскоков./ 3 мин./**

 Выполнение по 4 человека . Приступать к выполнению - по свистку . Следить за мягкостью приземления. Каждый прыжок начинать с места приземления,прыжки выполнять только на двух ногах. Выполнение 2 раза.

**3.** **Закрепление техники прыжков в длину с места ./10 мин./**

 Следующий этап - работа по станциям. /дети делятся на команды и расходятся по станциям, состав команд такой же как был при выполнении многоскоков/.

*Станция №1 « Выполнение прыжков в длину с места.»*

Здесь вы отработаете раскачку, толчок и мягкое приземление.

*Станция № 2 « Запрыгивание на скамейку двумя ногами*.» /4х10/

*Станция №3 « Перепрыгивание через скамейку*.» /4х10/

Упражнения, выполненные на данных станциях,помогут вам совершенствовать технику прыжка *в длину с места.*

*Станция № 4 «Казахская национальная игра «Истеріспек»-«Вытолкни из круга».*

Игра требует исключительной ловкости ,силы,прыгучести,умения сохранять равновесие.Два человека становятся в круг принимают исходное положение (встать на одну ногу ,руки за спиной в замок) Один человек стоящий за кругом даёт команду начать иргу и следит за её исходом .Проигравший тот кто расцепит руки, или коснётся ногой пола, или кого вытолкнут из круга .Выталкивать только корпусом, стараться удержать равновесие и не дать сопернику вытолкнуть себя из круга .Не делать резких движений, не начинать игру пока не дана команда. Если игрок 3 раза будет начинать байгу без команды то ему засчитывается поражение.

**Заключительная часть** 5 мин.

1. *Построение и перестроение в колону по четыре*.

 - ребята, вам знакома игра «Ұшты-ұшты» «Летит-летит»?

 - что это за игра? (казахская национальная игра)

 - а какие правила у этой игры? (ведущий произносит название той или иной птицы, прибавляя «ушты –ушты» и одновременно машет руками .Все играющие повторяют его движения. Если ведущий называет что-то другое и при этом машет руками, то игроки должны стоять неподвижно.)

 Сегодня мы усложним правила данной игры. Если ведущий называет птицу, то вы выполняете упражнение с дыхательной гимнастикой ,а если называет животное, то вы просто стоите на месте.

/выполнение игры с дыхательной гимнастикой под музыкальное сопровождение)

 *2.Подведение итогов.*

 Сегодня на уроке вы совершенствовали технику челночного бега с добавлением элементов из казахской национальной игры «Теңге алу»- «Подними монету»,выполнили многоскоки, прыжки в длину с места и закрепили прыгучесть в игре «Итеріспек»- «Вытолкни из круга».

 *3. Оценка деятельности учащихся.* / за правильное выполнение всех заданий и устные ответы на уроке получают оценку 5..., /

 *4. Домашнее задание:*

-отработать технику прыжка с места, соблюдая технику безопасности.Наш урок подошёл к концу .

 *5. Рефлексия.*

- если вы получили положительный заряд и вам урок понравился, то улыбнитесь, подпрыгните и сделайте хлопок над головой,а если вы остались равнодушны, то сделайте грустное выражение лица и потопойти ногами.

 Урок закончен. До свидания.