

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

**«ОБУЧЕНИЕ БЕГУ
С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА»**

Автор-составитель: Миланко Евгений Андреевич,
педагог дополнительного образования

| | |
|----------------|-------------------------|
| Объединение: | <i>«Самый сильный »</i> |
| Возраст детей: | <i>8-10 лет</i> |
| Год обучения: | <i>1-й</i> |
| Группа: | |
| Кол-во детей: | <i>12</i> |
| Дата: | <i>09.02.2021</i> |
| Время: | <i>10.45-11.40</i> |
| Место: | <i>кабинет № 4</i> |

Тема занятия: «Бег с высоким подниманием бедра»

Дополнительная общеобразовательная программа: «Самый сильный»

Направленность: физкультурно-спортивная

Цель занятия: обучение беговым упражнениям

Задачи:

Образовательные (предметные)

- сформировать первичные беговые навыки бега с высоким подниманием бедра;
- познакомить с беговой терминологией.

Личностные

- сформировать навыки здорового образа жизни,
- развить у обучающихся ловкость, гибкость, быстроту, внимание, чувство равновесия.

Метапредметные

- научить самоанализу и оценке выполненных действий;
- научить работать в группе и индивидуально умение работать самостоятельно. Привить интерес к систематическим занятиям физкультурой и ЗОЖ.

Оздоровительные - формирование правильной осанке при беге.

Тип занятия: урок

Форма: комплексный

Методы:

- словесные (рассказ, беседа)
- наглядные (показ);
- практические (фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный);

Изучение темы позволит развить у учащихся следующие компетенции:

Социальные: умение организовать свою работу; умение сотрудничать и работать в группе, команде; умение договариваться.

Личностные: способность самостоятельно принимать решения; проявлять инициативу;

Индивидуальные: нести ответственность за себя и за других; готовность к познанию и самосовершенствованию.

Место проведения: спортивный игровой зал.

Инвентарь: не требуется.

Ход занятия

| № | Содержание | Время | Методические указания |
|----------------------------------|--|--|---|
| I. Подготовительная часть | | 12 мин. | |
| | <p>1. Построение:</p> <p>а) рапорт;</p> <p>б) приветствие;</p> <p>в) проверка учащихся;</p> <p>г) сообщение задач урока.</p> <p>д) рассказать о технике безопасности</p> | 1 мин. | <p>Обратить внимание на наличие спортивной одежды.</p> <p>Сообщение темы и задачи занятия</p> <p>Напомнить правила техники безопасности в зале</p> |
| | <p>2. Бег и его разновидности:</p> <p>а) обычный бег;</p> <p>б) приставными шагами правым боком руки на поясе;</p> <p>в) приставными шагами левым боком, руки на поясе;</p> <p>г) бег спиной вперёд,</p> <p>д) бег левым и правым боком скрестно, руки в стороны;</p> <p>е) бег прямыми ногами вперед, руки на поясе</p> <p>з) Переход с бега на шаг, восстановление дыхания</p> | <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> | <p>Спокойный темп</p> <p>Вперёд не наклоняться. Спина прямая.</p> <p>Спина прямая смотрим прямо</p> <p>Левая рука вперёд</p> <p>Передвигаться на передней части стопы. Нога ставится на переднюю часть стопы</p> <p>Руки вверх вдох, наклон выдох</p> |
| | <p>3. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте:</p> <p>а) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс:</p> <p style="padding-left: 20px;">наклоны головы</p> <p style="padding-left: 20px;">1 –вперёд;</p> <p style="padding-left: 20px;">2 – И.П.;</p> <p style="padding-left: 20px;">3 – назад;</p> <p style="padding-left: 20px;">4 – И.П.</p> <p>б) И.п. – широкая стойка, руки на пояс:</p> <p style="padding-left: 20px;">1- наклоны туловища вправо;</p> <p style="padding-left: 20px;">2- наклоны туловища влево;</p> <p style="padding-left: 20px;">3- наклоны туловища вперед;</p> <p style="padding-left: 20px;">4- И. п.</p> <p>г) И.п. – присед на левую ногу правую в сторону:</p> <p style="padding-left: 20px;">руки перед грудью</p> <p style="padding-left: 20px;">1- присед на правой;</p> | <p>4 мин.</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> | <p>Упражнения выполнять чётко, равномерно.</p> <p>Движения плавные, с наибольшей амплитудой.</p> <p>Движения плавные с наибольшей амплитудой.</p> |

| | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|-------|---------------------------------|
| III. Заключительная часть | | 4 мин | |
| | 1. Упражнения на восстановление | 2мин | Отметить внимательных учеников, |
| | 2.Подведение итогов | 1мин | |
| | 3.Отметить лучших | 1мин | |