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: «Самый сильный»

Возраст детей: 8-10 лет

Год обучения: 1- \ddot{u}

Группа:

Кол-во детей: 12

Дата: 09.02.2021 Время: 10.45-11.40 Место: кабинет № 4

Тема занятия: «Бег с высоким подниманием бедра»

Дополнительная общеобразовательная программа: «Самый сильный»

Направленность: физкультурно-спортивная

<u>Цель занятия:</u> 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:

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

<u>Личностные:</u> способность самостоятельно принимать решения; проявлять инициативу;

<u>Индивидуальные:</u> нести ответственность за себя и за других; готовность к познанию и самосовершенствованию.

Место проведения: спортивный игровой зал.

Инвентарь: не требуется.

Ход занятия

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

2- И.П.						
д) И.п. – узкая стойка, руки на пояс: прыжки		Прыгать высоко, приземляться на носочки.				
1- 4 прыжки на левой ноге;		Постепенно увеличивать				
5- 8 прыжки на правой ноге;		темп.				
II. Основная часть						
1. Показ бега с высоким подниманием	30 сек.	Показать технику				
бедра		выполнения				
2. Рассказ о технике выполнения в		Рассказать, как				
целом		выполняется и где				
3. Рассказ о технике работы рук	•	применяется данное				
4. Выполнение детьми упражнения	30 сек.	упражнение				
работы руками на месте		D				
5. Указать на ошибки при	1 мин	Руки работают вдоль				
выполнении упражнения	20	туловища согнутые в				
6. Выполнение упражнения – работа	30 сек.	ЛОКТЯХ				
руками с учётом ошибок 7. Выполнение бега с высоким	1	Маленькая амплитуда,				
	1 мин	нет движения в плечах Указать на ошибки и				
подниманием бедра на месте. 8. Указать на ошибки в выполнении	30 сек.					
9. Выполнение бега с высоким	2 мин	исправлять при выполнении				
подниманием бедра на месте с учётом	2 MIIII	выполнении				
ошибок		Колени поднимаются				
10. Бег на месте с высоким	2 мин	высоко, нога ставится на				
подниманием бедра с правильной		носок				
работой рук.		Спина откидывается				
11. Указать на ошибки в технике	30 сек.	назад, колени низко				
выполнения		поднимаются				
12. Выполнение бега с высоким	3 мин					
подниманием бедра в движении		Обращаем на слаженную				
13. Указать на грубые ошибки	1 мин	работу рук и ног,				
14. Выполнение бега с высоким	2 мин	исправляем ошибки				
подниманием бедра в среднем темпе		Рассказать у кого какие				
15. Указать на конкретные ошибки и	30 сек.	ошибки				
дать общую оценку по освоении		Задать темп выполнения				
нового упражнения.		и дистанцию				
16. Игра «Кошки, мышки»	5-7 мин					
17. Построение в одну шеренгу	30 сек.	Выполнение упражнения				
		с исправлением ошибок				
		Плохо работают руки,				
		низкий темп, колено				
		очень низко, спина				
		ОТКЛОНЕНА НАЗАД				
		Рассказать правила игры				

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