1. **ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА№2 «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕННЫМИ СЛУХОВЫМИ ФУНКЦИЯМИ**

**Тема урока:** Легкая атлетика.

**Номер урока:** №2

**Тип урока** по направленности: оздоровительный

**Цель урока:** обучение техники бега на длинные дистанции.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

* обучение технике бега на длинные дистанции, бега на выносливость – старт, стартового разгона, бега на дистанции.

**Развивающие:**

* развивать общую выносливость.
* развивать двигательные способности за счет освоения разнообразных двигательных действий.

**Воспитательные:**

* воспитывать у обучающихся потребность и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья;
* воспитывать чувство ответственности, самостоятельности.

**Методы обучения:** фронтальный, индивидуальный, поточный.

**Место проведения:**стадион или спортивный зал.

**Продолжительность урока:** 30 минут

**Обеспечение особых условий проведения урока:** инструктаж по ТБ, предварительный просмотр видеоролика (кабинет с наличием ПК рядом со спортивным залом), адаптированный режим занятия, визуальная демонстрация упражнений преподавателем (возможен повтор), раздаточный дидактический инструктивный материал, контроль преподавателем за соблюдением рациональности дозировки физической нагрузки обучающихся, обеспечение режима отдыха между упражнениями.

**Инвентарь:** свисток, флажок, секундомер

**Оснащение**: раздаточный дидактический инструктивный материал, ПК, видеоролик

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Содержание** | **Дозировка времени** | **Организационно-методические указания** |
| Вводно подготовительная часть  (8 мин) | 1.Построение. Приветствие. Рапорт физорга. Проверка ЧСС. Выдать карточки с ходом урока.  2.Сообщение задач урока.  3. Инструктаж по ТБ с участием переводчика жестового языка  4. Строевые приемы на месте  - повороты на месте (направо, налево).  5. Ходьба и её разновидности (рассказ, показ)  а) ходьба на носках;  б) ходьба на пятках;  в) ходьба в полуприседе;  г) ходьба в приседе;  д) прыжки вверх на каждый шаг.  5. Бег и его разновидности:  а) бег в медленном темпе;  д) ускорение с набеганием.  ОРУ (общеразвивающие упражнения).  **1.**И.п. О.с., руки на пояс.  1-наклон в право;  2 -наклон в лево;  3 - наклон назад;  4 –наклон в перед.  **2.**И.п., О.с., руки на пояс.  1 –руки вверх;  2 –руки в стороны;  3 –руки перед собой;  4 –И.п.  **3.**И.п., Шир.с., руки на пояс.  1-3 –прав рука вверх наклон в лево;  4 –И.п.;  5-7 –тоже вправо;  8 –И.п.  **4.**И.п., тоже.  1 –наклон к правой ноге;  2- наклон согнувшись  3- наклон к правой ноге  4 –И.п.;  **5.**И.п., О.с., руки на пояс.  1 –присед руки перед собой;  2 –И.п.;  3 –тоже самое;  4 –И.п.  **6.** И.п., Уз.с., руки на пояс.  8 прыжки на правой;  8 на левой;  8 на двух.  **7.** Дыхатальные упражнения.  И.п. основная стойка  1 – поднимая плечи вверх сделать вдох  2 - опуская плечи вниз выполнить выдох через сложенные трубочкой губы. | 2 мин.  2 мин.  1 мин.  2 мин.  3 мин.  10 мин.  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  диагональ | 1. Фронтальный метод 2. Повороты выполнять через левое плечо, на пятке с приставлением другой ноги. 3. Команда: «Направо!». «Налево в обход шагом марш!». 4. Групповой метод. 5. Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны. 6. Дистанция 2 шага. 7. Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к max 8. Бег с max усилием. 9. Проверка ЧСС 10. Выполнять движения в медленном темпе. Плечи вверх не поднимать. 11. Следить за осанкой и за правильным выполнением. 12. Рука должна быть прямая, наклон с полной max. Ноги от пола не отрывать. 13. Следить за правильным выполнения упражнения. Определять где лево, где право. 14. Следить за правильным выполнением, держать осанку и координацию. 15. Координация устойчивости на месте. Следить за осанкой. 16. Следить за правильным дыханием, за правильной осанкой обучающихся. Выдох, не надувая щёк. 17. Следить за правильной постановкой стоп при выполнении беговых упражнений. |
| Основная часть 15 мин. | Рассказ и показ о технике бега на длинные дистанции (видеоролик Селуянов. Бег га длинные дистанции) | 2 мин | Бег на длинные дистанции (стайер) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.  В беге на длинные дистанции основы техники те же, что и в спринте. С той лишь разнице, что движения здесь делаются в более медленном темпе.  Бег на длинные дистанции проводятся по общей дорожке, поэтому нужно уже в самом начале занять в группе бегунов ту позицию, которая позволит развить нужный темп.  Чем больше дистанция, тем короче шаг. В соответствии с этим бедро маховой ноги поднимается ниже, опорная фаза длится дольше. А раз так, то бегун имеет возможность расслаблять мышцы, которые в данный момент не работают. Это позволяет экономить силы, сохранять энергию финиша. После окончания бега нужно медленно пройти метров 15-20, опустив руки, и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 1-2 мин можно пробежать очень медленно 150-200 м, чтобы восстановить дыхание.  При спокойном и длительном беге начинающий спортсмен должен на 2-3 шага делать вдох и на 2-3 выдох. На протяжении всего бега ритм дыхания меняется: со старта бегун дышит глубже и реже, при ускорениях чаще. Дышать необходимо через полуоткрытый рот и нос. |
|  | 2. Демонстрация техники бега на длинные дистанции. | 5 мин. | Сначала показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения. |
|  | 3. Опробование – пробегание на дистанциях 100 - 150 м. по прямой. | 4-6 раз | Поточный метод.  Наблюдать за выполнением техники бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся. |
|  | 4.Изучение стартового положения: «На старт!», «Марш!». | 4-6 повторений | Как правило, стайеры начинают бег с высокого старта. По команде «На старт!» студенты выстраиваются у стартовой линии. Сильнейшую ногу ставят вплотную к линии, другую отставляют на 1.5-2 ступни назад, вес тела равномерно распределяют на обе ноги. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены.  По команде «Внимание!» бегун сгибает ноги в коленях и наклоняет туловище примерно под углом 45 градусов к дорожке. Сгибая руки в локтях, бегун одну ногу выносит вперед, другую - разноименную стоящей впереди ноге - назад. Вес тела при этом переносится на ногу, стоящую впереди. По команде «Марш!» бегун резко бросается вперед, не разгибая туловища, а через 4-6 шагов выпрямляется и переходит к бегу по дистанции.  Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений |
|  | 5.Индивидуальное выполнение стартов. | 4-6 раз | Индивидуальный метод.  Обращать внимание на технику выполнения стартовых положений, начала бега со старта, бега по дистанции. |
| Заключительная часть10 мин. | 6.Выбегание с середины виража на прямую, и вбегание с прямой в вираж.  7.Пробегание по виражу.  Построение, упражнения на восстановление дыхания. Проверка ЧСС.  Выставление оценок за урок.  Домашнее задание .  Рефлексия. | 4-6 раз  4-6 раз | Необходимо следить за увеличением длины шагов при выбегании с виража и за увеличением частоты шагов и движений рук при вбегании в вираж.   При выполнении этих пробежек необходимо обратить внимание занимающихся на наклон в сторону поворота и на то, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек). Стопу следует поворачивать носком в сторону поворота, причем нужно больше поворачивать внутрь дальнюю от поворота ногу. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный, размашистый бег («свободный ход») при сохранении набранной скорости. |