**План – конспект**

**занятия спортивной секции по легкой атлетике**

**Класс: 5-6**

**Цель:** развивать скоростно – силовые качества в режиме круговой тренировки

**Задачи:**

*Образовательные:*

1. закрепить технику двигательного действия;
2. закрепить технику двигательного действия в сочетании с другими движениями;
3. закрепить технику двигательного действия в игре, в условиях соревнования.

*Развивающие:*

1. развивать двигательные способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);
2. развивать психические процессы (память, внимание, воображение, мышление, культуру поведения, эмоции);

*Воспитательные задачи:*

1. воспитывать качества, свойства личности, черты характера, дисциплинированность, силу воли, морально – волевые качества.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** мячи, мат, скакалки, гимнастический конь.

**План учебного занятия**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название этапа | Цель этапа | Продолжительность | Содержание этапа | Методы организации деятельности учащихся | Формы организации | Обратная связь |
| Организационная | Сообщение знаний | 2 мин. | Построение, приветствие, постановка задач | Словесный | Фронтальная | Эмоциональная |
| Подготовительная часть | Подготовить организм учащихся к основной части занятия | 13 мин. | Ходьба, бег, комплекс ОРУ в движении, на месте. Выполнение СБУ – 2 серии. Построение | Наглядный  Поточным способом | Фронтальная | Контроль выполнения заданий  Контроль ЧСС |
| Основная часть | Закрепить технику выполнения данных упражнений в режиме круговой тренировки  Развивать скоростно – силовые качества  Учить технике безопасности. | 10 мин. – 1 круг  10 мин.  5 мин. | Занять ИП на 6 станциях с последующим переходом:   1. Прыжок из полного приседа 2. Прыжки через скамейку 3. Бег в упоре 4. Прыжки со скакалкой 5. Упражнение на пресс 6. Челночный бег   Работа в парах  Эстафета с мячом  Обратить внимание на особенности техники безопасности при выполнении прыжковых и беговых упражнений | Словесный и наглядный  Расчлененно – конструктивного упражнения поэтапно  Словесный, соревновательный  Словесный | Индивидуальная, групповая  Групповая  Групповая | Ответ обучаемых, контроль выполнения задания  Исправление допускаемых ошибок, взаимоконтроль между учащимися.  Контроль ЧСС  Диалог |
| Заключительная часть | Восстановить функциональную систему организма учащихся после нагрузки, полученной на занятии  Оценка деятельности | 3 мин.  2 мин. | Медленный бег, ходьба, выполнение упражнений на восстановление дыхания. Построение.  Подведение итогов | Словесный  Словесный анализ ошибок | Фронтальная  Фронтальная | Взаимный диалог с учащимися по данной теме занятия.  Оценивание |