**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 | НаглядныйПоточным способом | Фронтальная | Контроль выполнения заданийКонтроль ЧСС |
| Основная часть | Закрепить технику выполнения данных упражнений в режиме круговой тренировкиРазвивать скоростно – силовые качестваУчить технике безопасности. | 10 мин. – 1 круг10 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 парахЭстафета с мячомОбратить внимание на особенности техники безопасности при выполнении прыжковых и беговых упражнений | Словесный и наглядныйРасчлененно – конструктивного упражнения поэтапноСловесный, соревновательныйСловесный | Индивидуальная, групповаяГрупповаяГрупповая | Ответ обучаемых, контроль выполнения заданияИсправление допускаемых ошибок, взаимоконтроль между учащимися.Контроль ЧССДиалог |
| Заключительная часть | Восстановить функциональную систему организма учащихся после нагрузки, полученной на занятииОценка деятельности | 3 мин.2 мин. | Медленный бег, ходьба, выполнение упражнений на восстановление дыхания. Построение.Подведение итогов | СловесныйСловесный анализ ошибок | ФронтальнаяФронтальная | Взаимный диалог с учащимися по данной теме занятия.Оценивание |