**План - конспект урока по легкой атлетике для учащихся 5 класса**

**Дата:**

**Место:** спортивный зал МБОУ «СОШ № 21»

**Время:** 40 мин.

**Задачи:**

1.Разучивание прыжков в высоту с 7-9 шагов разбега

2. Круговая тренировка на развитие прыгучести

3. Развитие скоростно-силовых качеств

**Методы проведения:** Фронтальный, групповой

**Инвентарь:** стойки для прыжков в высоту, планка, эстафетные палочки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.****Подготов.****часть****(13мин**.)**2.****Основная****часть****(25мин.)****3.****Заключит.****часть****(3-4 мин)** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.**2. Теоретические сведения:** тб на занятиях по прыжкам в высоту.**3. Строевые упражнения:** перестроение уступом.**4. Разновидности ходьбы:** - на носках, руки в стороны- на пятках, руки на поясе- на внутренней и внешней стороне стопы- в полуприседе, руки за спину- в приседе руки на поясе**5. Бег.**- обычный бег- приставными шагами влево, вправо- с изменением направления - с выполнением заданий по сигналу (присесть, поворот в прыжке на 180о, прыжок вверх и т. д.)- с высоким подниманием бедра- с захлестыванием голени назад- «ножницы»- приставными шагами- спиной вперед.**6. Ходьба** с восстановлением дыхания.**7. Перестроение** уступом.**8. ОРУ** на месте**.****1.Разучивание прыжков в высоту с 7-9 шагов разбега**– Рассказ и показ;- стоя боком к планке со стороны маховой ноги, толчковая нога впереди, маховая сзади. Последовательный перенос маховой ноги, затем толчковой через планку.– то же в прыжке через планку на высоте 50–60 см. - прыжки в высоту с 1–3 шагов разбега. Над планкой выпрямить маховую ногу, а затем энергично отправить ее вниз, повернув стопу и колено внутрь.– то же, но над планкой наклонить туловище к толчковой ноге, руки опустить – 5–6 раз.- постепенно увеличивая разбег \_ прыжки на небольшой высоте- на средней высоте- с полного разбега на высоте близкой к максимальной.**2. Круговая тренировка на развитие прыгучести:**- прыжки на скакалке,- выпрыгивание из полного приседа, - выпрыгивание со скамейки со сменой ног,- запрыгивание на горку матов,- прыжки через скамейку.**3. Подвижная игра «Вызов номеров».****1.** Построение, подведение итогов урока.**2.** Домашнее задание: выполнение упражнений ОФП. | 1,5 мин1 мин2 мин2 мин2 мин1 мин5 мин10 мин10 мин5 мин3-4 мин | Внимание на внешний вид учащихся.Команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», После предварительного расчета на 1и 2-й «В две шеренги – Стройся!», «В одну шеренгу – Стройся!»Следить за осанкой,Спина прямая, голову поднять.Внимательно слушать и выполнять команды учителя.Следить за дыханием.Дистанция 2 шагаКолено вышеНоги прямыеСмотреть за направлением через левое плечоПосле предварительного расчёта по заданию 4 -2- на месте подаётся команда: «По расчёту шагом - Марш!». 4 номера выполняют 4 шага вперед, 2-два, остальные на месте. Считать до 5, т.к. на 5 счет приставляется левая нога.В момент наивысшей точки взлета маховая нога и плечи посылаются в сторону планки, руки опускаются вниз. Приземление происходит на маховую ногу.Переход по станциям по кругу 3 кругаОрганизованный уход из зала |