План-конспект

урока по легкой атлетике в 5 классе

**Задачи урока:**

1.Обучение технике прыжков в длину с разбега, метания мяча, эстафетного бега.

 2.Развитие координации, быстроты.

 3.Воспитание дисциплинированности, коллективизма.

**Тип урока**: обучающий.

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой, поточный, игровой.

**Место проведения:**спортивная площадка.

**Инвентарь:**теннисные мячи, эстафетные палочки, стойки для прыжков, маты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| I.  Подготовительная часть урока – 12 минут | 1.Построение, сообщение задач урока, техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 2 минуты | Построение в шеренгу, выполнение команд «Смирно!», «Вольно!» |
| 2.Общеразвивающие упражнения в парах:        И.п.- стоя спиной, взявшись за руки  1,3 - руки в стороны,  2 – руки  вверх,  4 – и.п.        И.п. – стоя лицом, взявшись за руки  1,3 – левую руку согнуть, правую выпрямить,  2,4 – правую руку согнуть, левую выпрямить.        И.п. – стоя спиной, захват под локтевыми суставами  1,3 – поворот влево,  2,4 – поворот вправо.        И.п. – стоя лицом, руки на плечи партнера  1-3 – наклон вперед прогнувшись,  4 – и.п.        И.п. – стоя правым боком к партнеру, руку на его плечо  1,3 – мах ногой вперед,  2,4 – мах ногой назад.  Тоже левым боком к партнеру.        И.п. – стоя спиной, захват под локтевыми суставами  1,3 – присед,  2,4 – и.п. | 5 минут          10-12 раз          10-12 раз        10-12 раз          10-12 раз        10-12 раз          10-12 раз | Перестроение в движении в колонну по два              С сопротивлением партнера          Не отрывать стопы от пола        С сопротивлением партнера          Не сгибать ноги в коленях        Опираясь на спину партнера, встать |
| 3.Специальные беговые упражнения:        С высоким подниманием бедра        С захлестывание6м голени        Многоскоки        Ускорение | 5 минут | Выполнять поточным методом в колонне по одному, соблюдая дистанцию |
| Основная часть урока – 30 минут | 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»        Рассказ, показ, объяснение;        Разбег – толчок – взлет – приземление;        Через резиновый шнур на высоте 30 см;        С разбега в 4 шага с попаданием на планку отталкивания.  5.Метание малого мяча на дальность        Рассказ, показ, объяснение;        С места;        С разбега              6.Эстафетный бег        Держание палочки;        Способ приема в левую руку;        Способ передачи правой рукой;        В ходьбе;        В беге с небольшой скоростью | 10 минут                  10 минут                    10 минут | Следить во время отталкивания, чтобы ученики выполняли энергичный мах руками с большой амплитудой, при приземлении сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах                      Построение в две шеренги     |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | Построение в две шеренги, с интервалом 1-1,5 м. Первая шеренга стоит спиной, левую руку ладонью вверх отвести в сторону | | |
| Заключительная часть - 3 минуты- | 7. Подведение итогов урока, переход к школе. | 3 минуты | В колонне по одном |