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 руки1,3 - руки в стороны,2 – руки  вверх,4 – и.п.      И.п. – стоя лицом, взявшись за руки1,3 – левую руку согнуть, правую выпрямить,2,4 – правую руку согнуть, левую выпрямить.      И.п. – стоя спиной, захват под локтевыми суставами1,3 – поворот влево,2,4 – поворот вправо.      И.п. – стоя лицом, руки на плечи партнера1-3 – наклон вперед прогнувшись,4 – и.п.      И.п. – стоя правым боком к партнеру, руку на его плечо1,3 – мах ногой вперед,2,4 – мах ногой назад.Тоже левым боком к партнеру.      И.п. – стоя спиной, захват под локтевыми суставами1,3 – 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 |