Акмолинская область

Жаркаинский район

Кенская основная школа

bd00173_

План-конспект

открытого 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: школьный стадион.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. 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 |
| 3 .Заключительная часть – 3 минуты | 7. Подведение итогов урока, переход к школе. | 3 минуты | В колонне по одному |