Акмолинская область

Жаркаинский район

Кенская основная школа

 

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 минут10-12 раз10-12 раз10-12 раз10-12 раз10-12 раз10-12 раз | Перестроение в движении в колонну по дваС сопротивлением партнераНе отрывать стопы от полаС сопротивлением партнераНе сгибать ноги в коленяхОпираясь 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 минут10 минут10 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 шеренгиПостроение 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 |