**План – конспект открытого урока**.

5 класс.

**Задачи:**

1. Обучение технике прыжков в длину с места; длительный бег.

2. Развитие прыгучести, выносливости.

3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности , трудолюбия.

**Тип урока: обучающий.**

Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой.

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: волейбольный мяч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дози-ровка | ОМУ |
| 1. | **Вводная** |  |  |
|  | 1. Построение, сообщение задач, проверка формы, посещаемости. 2. Ходьба на носках, на пятках. 3. Бег с захлестыванием голени назад; с высоким подниманием бедра, приставными шагами. 4. Ору на месте:  * Наклоны и повороты головы; * Круговые вращения согнутыми руками вперед, назад; * Махи прямыми ногами. * Три пружинистых наклона вперед,. | 10- 12 мин | Следить за осанкой, за синхронной работой ног и рук, правильным дыханием. |
| 2. | **Основная**   1. Прыжки: исходное положение: основная стойка.   Задание. Прыжки в длину с места.  Следить за полным выпрямлением ног в толчке;   1. Бег в равномерном темпе ( 5 – 6) кругов. | 28- 30 мин | Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.  Следить за дыханием. |
|  | 1. Игра «Пионербол». |  |  |
| **3.** | **Заключительная** | 5 мин. |  |
|  | Ходьба по рукоходу в висе.  Построение, подведение итогов, организованный уход. |  |  |