**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. |  |  |