План-конспект урока № 22

**Учебный класс:** **5**

**Дата проведения:** 23.10.14г.

**Место проведения:** спортзал

**Тема урока:** Лёгкая атлетика

**Цель урока:** Познавательная: Разучить технику прыжков в длину с места. Произвести контроль подъёма туловища из положения лёжа на спине в минуту раз.

Развивающая: развить быстроту, скорости - силовых качеств, координационных способностей.

Воспитательная: формирования морально - волевой подготовки.

**Задачи урока:**

Образовательная:

1. Разучить технику прыжков в длину с места.

2. Произвести контроль подъёма туловища из положения лёжа на спине в минуту раз.

3. Игра «Выбивало»

Оздоровительная:

1.Комплексное развитие выносливости основных мышечных групп.

2.Развитие ловкости, внимания и координации.

Воспитательная:

1.Воспитывать чувство элегантности движений при

выполнении упражнений.

**Спортивный инвентарь:** свисток, мат, волейбольный мяч, секундомер.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Вводно-подготовительная часть урока** | 10 минут | Чёткая сдача рапорта, одновременное выполнение строевых команд.  О.Р.У, выполнять в счёт с максимальной амплитудой движения в конечностях.  Кроссовая подготовка с постепенным добавлением времени бега. |
| 1.Построение класса в шеренгу.  2.Сдача рапорта дежурным.  3.Приветствие учителя, учащихся.  4.Сообщение задач урока.  5.Выполнение строевых упражнений.  6.Разминка: ходьба с различными упражнениями на стопы ног, упражнения на формирование осанки, бег, бег с упражнениями, прыжковые упражнения.  О.Р.У. |
| **Основная часть** | 30 минут | Напомнить о правилах Т.Б на уроке.  При прыжках в длину с места следить за постановкой спины при приземлении.  Над поставленными задачами класс работает в группе, используется фронтальный метод проведения урока.  Следить за правильностью выполнения техники упражнений. При верхнем приёме, передачи обратить внимание на правильное положение кистей рук.  при приёме, передачи мяча снизу обратить внимание на правильное положение локтей (ровные). |
| 1. Разучить технику прыжков в длину с места.  2. Контроль подъёма туловища из положения лёжа на спине в минуту раз.  3. Игра «Выбивало» Разделив класс на 2 равные команды начать игру. |
| **Заключительная часть** | 5 минут | Одновременное выполнение строевых команд.  Указать положительные, отрицательные стороны учащихся в каждом упражнении.  Домашнее задание индивидуально каждому по усмотрению учителя. |
| 1.Построение класса в шеренгу.  2.Подведение итогов урока.  3.Выставление оценок за урок, анализируя учащихся.  4.Домашнее задание. |

**Краснознаменская средняя школа**

План-конспект открытого урока в 5 классе

«Лёгкая атлетика»

Подготовил: учитель физкультуры

Абитов Д.С.

**2014-2015 у.г.**