План-конспект по лёгкой атлетике для 5 «а» класса

Кол-во учащихся :

Время урока:45мин

Инвентарь: волейбольный мяч, свисток

Задачи:

1)совершенствование беговых прыжковых упражнений

2)разучивание техники прыжка в длину с разбега с 5 способом перешагивания.

3)игры на развитие скоростных способностей, развитие внимания.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть | содержание | дозировка | ому |
| подготовительная | 1.построение  2.сообщение задач урока  3)строевые упражнения  4)ходьба:  -обычная  -на носках  -на пятках  -с перекатом  -на внешней стороне  -с наклонами на каждый шаг.  5)бег: обычный в среднем темпе.  6.Ходьба на восстановление дыхания.  7.)Комплекс ору  Ору на месте.  1.И.П.ст.н.в.круговые движения в запястье  -1.4 вправо  -5,8 в левую сторону  2.И.П.ст.Ног.врозь.круговые движения в локтевом суставе.  3.круговые движения в плечевом суставе  4.наклоны туловища  1.2 вправо  34.в лево  5.повороты туловищем  -1.2 вправо  3 4 влево.  6.ргуговые движения туловищем.  7.круговые движения тазом.  8.выпады .вперед.  -1 выпад правой  -2 и.п.  3.4 тоже левой  9.сед углон  10.И.П.ст.н.вр.  -1 поднять руки вверх вдох  -2.опустить выдох.  сомкнуться в1 колонну.  Бег по диагогали зала  - с высоким подниманием бедра.  - с захлёстом голени  -правым и левым боком.  -скрестно  -спиной  -с прямыми коленями  -олений бег.  Прыжки:  -на правой  -на левой  -На двух ногах  6.ходьба на восстановление дыхания.  7.перестроение в 2 колонны | 10-15 мин  30  30  1 мин | Громко! Чётко! Ястно!  В среднем темпе!  Спина прямая  Точность выполнения  Спина прямая  Руки вдоль туловища  Руки на пояс  Руки на пояс. спина прямая.  Руки за головой  Руки в сторону  Упор сзади на руки  Как можно выше поднимать колено 90.  Дальше  выносить колени  Колено не сгибать.  В среднем темпе.  Спина прямая  Руки за спиной  Руки на пояс  Смотреть через правое и левое плечо. |
| основная | 1)прыжки с 5 шагов разбега через натянутую верёвку верёвку.  2.прыжок с 9 шагов разбега способом перешагивания.  3.прыжки с разбега с двух ног одновременно.  Игра.1.охотники и утки.  2.курица и цыплята  3.мяч за спиной  4.гномы великаны. | 5.  5.  5.  5  5 | И.П.боком правая впереди левая чуть сзади.  -разбег  -прыжок способом перешагивания. |
| Заключительная часть | 1.построение  2.подведение итогов  3.уход из зала | 1 | Дисциплинированный уход из зала. |