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.построение2.сообщение задач урока3)строевые упражнения4)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 сторону2.И.П.ст.Ног.врозь.круговые движения в локтевом суставе.3.круговые движения в плечевом суставе4.наклоны туловища1.2 вправо34.в лево5.повороты туловищем-1.2 вправо3 4 влево.6.ргуговые движения туловищем.7.круговые движения тазом.8.выпады .вперед.-1 выпад правой-2 и.п.3.4 тоже левой9.сед углон10.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 ногах6.ходьба на восстановление дыхания.7.перестроение в 2 колонны | 10-15 мин30301 мин | Громко! Чётко! Ястно!В среднем темпе!Спина прямаяТочность выполненияСпина прямаяРуки вдоль туловищаРуки на поясРуки на пояс. спина прямая.Руки за головойРуки в сторонуУпор сзади на рукиКак можно выше поднимать колено 90.Дальше выносить колениКолено не сгибать.В среднем темпе.Спина прямаяРуки за спинойРуки на поясСмотреть 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 цыплята3.мяч за спиной4.гномы великаны. | 5.5.5.55 | И.П.боком правая впереди левая чуть сзади.-разбег-прыжок способом перешагивания. |
| Заключительная часть | 1.построение2.подведение итогов3.уход из зала | 1 | Дисциплинированный уход из зала. |