**Конспект открытого урока по легкой атлетике 5 класс.**

**Место проведения**: спортивный зал МБОУ СОШ №22.

**Инвентарь**: 7 скакалок, гимнастическая скамейка, 6 обручей,6 мячей, 2 гимнастических мата, 2 стойки с веревками, примеры, карандаши, эстафетные палочки, 12 баскетбольных мячей, головоломки, свисток, секундомер.

**Тема занятия:** Совершенствование физических качеств посредствам круговой тренировки и эстафет.

**Методы занятия**: Метод круговой тренировки, соревновательный метод, наглядный и словесный методы.

**Задачи занятия:**

* Совершенствование силовых способностей, координации, быстроты, выносливости.
* Воспитание морально-волевых качеств, ответственности, чувства коллективизма.
* Развитие различных групп мышц тела, содействие укреплению здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **содержание** | **дозировка** | **Организационно-методические указания.** |
| **1 часть**  5-7 минут. | Построение, сообщение задач урока, проверка пульса, упражнение на внимание: 1,2 - поворот на право; 3,4 – приставной шаг влево; 5,6 – приставной шаг вправо; 7,8 – поворот налево.  Ходьба по залу:  -обычная  -на носках  -на носках скрестным шагом  -спортивная  Бег:  -обычный  -с высоким подниманием бедра  -приставными шагами правым и левым боком.  -большие многоскоки.  Ходьба по залу, перестроение в колонну по 4 человека. Проверка пульса. ОРУ на месте под музыку:  1.И.п. - основная стойка, подняли руки вверх и опустили.  2.И.п.-о.с.  1-руки вперед  2-руки к плечам  3-руки вверх  4-и.п.  3.И.п. – ноги врозь, руки вперед.  1-поворот вправо, правая рука назад.  2-и.п.  3,4-тоже влево.  4.И.п.-полуприсед, руки перед грудью.  1-выпрямляясь, руки в стороны, голову вправо;  2-и.п.  3,4-тоже влево.  5.И.п.-ноги врозь, руки на пояс.  1,2,3-наклон вправо, левую руку за голову;  4-и.п.  5,6,7-тоже влево;  8-и.п.  6.И.п.-ноги врозь, руки за головой. Пружинящие наклоны вперед.  1-руки в стороны, спина прогнута;  2-руки к носкам ног;  3-то же, но руки скрестно;  4-и.п.  7.И.п.-ноги врозь.  1-руки в стороны  2-наклоны вперед с поворотом туловища.  3.4-И.п.  8. И.П.-о.с.  1-присед, руки вперед;  2-и.п.  3-присед, руки в стороны;  4-и.п.  9.Прыжки.  1-ноги врозь прыжком, хлопок руками вверху;  2-и.п.  3,4-тоже самое.  Ходьба на месте. Музыка выключается. Перестроение по станциям. | 1-2 мин.  ½ круга  ½ круга  ½ круга  1 круг  1 круг  15 метр.  15 метр.  15 метр.  9 упр.  По 6-8 раз.  6 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  6-8 раз  4 раза  8 раз  8 раз | Обратить внимание на внешний вид.  Следить за осанкой и правильностью выполнения упражнений.  Следить за дыханием. Соблюдать технику безопасности.  Упражнения выполнять с большой амплитудой.  Следить за дыханием  Следить за осанкой.  Поворот рывком.  Кисти на уровне плеч, спина ровная.  Наклоны точно в сторону.  Тянуться вперед и вниз, колени не сгибать.  Правой рукой тянуться до левого носка.  Спина прямая.  Следить за счетом и музыкой. |
| **2 часть**  20-25 минут | **Круговая тренировка:**  **1 станция-«пожарники».** (Подтягивание обеими руками по гимнастической скамейке.  **2 станция-«скакалочка».** (Прыжки на двух ногах через скакалку.  **3 станция-«метатель».** (метание мяча в горизонтальную цель).  **4 станция-«веретено».** (Переворот в сторону вытянувшись).  Между станциями отдых 10-15 секунд. Ученики работают 1 круг.  После 4 станции 1 номера проходят и выстраиваются в колонну по одному и т. д. 2, 3 и 4 номера.  Эстафеты:   1. «Переноска арбузов». У каждого игрока по 2 б/б мяча в руках. С ними они оббегают фишку и возвращаются, передают эстафету. 2. «Математическая». С б/б мячом в руках добежать до стенки и не опуская мяч на пол решить пример и бегом обратно. 3. «Цепочка». Мяч передается назад по рукам, а обратно под ногами каждого участника. 4. «Пещера». Пролезть в «пещеру» (под веревку), оббежать фишку и обратно тоже самое. 5. «Головоломка». По образцу собрать головоломку.   Перестроение в колонну по одному. | **8 минут**  40 секунд  40 секунд  40 секунд  40 секунд  10-13 минут  1 раз  1 раз  2,3 раза с варианта -ми.  1 раз | Ноги вместе, лицом вниз.  Вращение скакалки вперед.  Положение натянутого лука.  Переворот заведением ног.  Мяч нельзя ронять.  Пример решен неверно – штрафное очко.  И.п.- ноги врозь, мяч не бросать.  Веревку не задевать.  Сличать с образцом. |
| **3 часть**  3-5 минут. | Построение. Упражнения на восстановление дыхания. Проверка пульса. Подведение итогов урока. | 1 круг | Отметить тех, кто хорошо занимался. |