**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-спортивнаяБег:-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 круга½ круга½ круга1 круг1 круг15 метр.15 метр.15 метр.9 упр.По 6-8 раз.6 раз8 раз8 раз8 раз8 раз6-8 раз4 раза8 раз8 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 дыханиемСледить 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 секунд40 секунд40 секунд40 секунд10-13 минут1 раз1 раз2,3 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.  |