**Конспект урока по легкой атлетике № 9 для 5 класса.**

**Дата:18.09.2018г**

**Место:** *спортивная площадка*

**Время: 45 мин**

**Инвентарь:** скакалки, большой обруч, секундомер, карточки-задания.

* **Задачи урока: 1** Совершенствование основных двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техникой бега и прыжков.
* Выполнение бега с ускорением 30 м и прыжка в длину с места в соответствии с нормативными результатами.

***Цели:***

* *Обучающая.*Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции; совершенствование техники прыжка в длину с места.
* *Развивающая.*Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции, подвижности суставов, слухового и зрительного внимания. Развитие межпредметной связи: физкультура – окружающий мир.
* *Воспитательная.*Формирование осознанного качественного выполнения физических упражнений. Содействие формированию волевых качеств – решимости, смелости, настойчивости.

***Тип урока:*** развивающий

***Методы проведения:***

* поточный,
* фронтальный,
* групповой,
* игровой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЧАСТИ УРОКА | СОДЕРЖАНИЕ | ДОЗИРОВКА | МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ |
| **Подготовка.** | Построение, раппорт, сообщение задач урока. | 1 мин. | Наличие у учащихся спортивной формы и обуви для занятий л/а на улице. |
| 1. Кроссовая подготовка | 2 мин. | Бег в медленном темпе. |
| 2. Упражнения для восстановления дыхания. |  |  |
| 3. Чередование беговых и прыжковых упражнений.   * Мячики *(прыжки на двух в положении “присед”).* * Бег с высоким подниманием бедра. * Воробьи *– меленькие мягкие прыжки на двух в стойке – (работает голеностоп).* * Бег с захлестом голени. * Лягушата *(прыжок*[***лягушкой***](http://festival.1september.ru/articles/517768/)*из положения “присед”).* * Бег с ускорением. * Прыжки через скакалку на месте. * Восстановление дыхания. | 10 мин. | На середине площадки по большому кругу разложить скакалки на расстоянии 1м. *(для каждого ученика).*Ученики строятся в круг, каждый напротив скакалки. Упражнения с заданием выполняют в центр круга, где лежит обруч. От обруча к скакалкам – семенящий бег. |
| **Основная часть.** | 20 мин. | | |
| 1. Бег 30 метров – развитие скоростных качеств, быстроты реакции. |  | Отработать быстрый уход со старта и стремительный финиш. |
| 2. Прыжок в длину с места – развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств, координации движений. а) прыжок [**лягушкой**](http://festival.1september.ru/articles/517768/) из положения “присед, руки на земле между ног” б) прыжок с двух ног |  | Отработать сочетание движения рук и ног во время прыжка. Ноги полусогнуты в коленях, руки отведены назад. Толчок двумя ногами, руки выносятся вперёд. Приземление на две ноги. |
| **Заключиельная часть**. | *Учитель:* А теперь, ребята, мы из простых учеников ненадолго превратимся в зверей. Вы наверно знаете, что звери бывают хищные и травоядные. Передвигаются они каждый по своему: кто то умеет только прыгать, а кто-то быстро бегает. Сейчас вы прочитаете названия своих групп и скажете мне к какому отряду относятся наши звери и как они передвигаются  1. Подвижная игра ***“Травоядные и хищники”***Все звери играют на поляне *(в центре спортивной площадки).* По углам площадки у каждой группы травоядных обозначен свой дом. Пока травоядные гуляют, хищники сидят в засаде. По сигналу ведущего:*“ХИЩНИКИ!”,*хищники выбегают из засады и начинают ловить травоядных. Те же, в свою очередь, разбегаются по своим домам. Пойманных зверей хищники уводят в своё логово. | 10 мин. | *Класс делится на четыре группы животных. Каждая группа имеет своего предводителя, он получает от учителя карточку с заданием.*  Группы животных:   * кенгуру, * страусы, * тигры, * леопарды.   Дети отвечают, затем расходятся по секторам для выполнения заданий.  Две группы выполняют бег, две группы – прыжки, затем меняются  Из каждой группы выбирается по одному человеку – они хищники (тигр, лев, пантера, рысь). Все остальные - травоядные. Игра повторяется 2-3 раза, затем выбирают других хищников.  Учитель отмечает наиболее быстрых и ловких учеников.  Игра направлена на развитие скоростных качеств, быстроты реакции, внимания и пространственного ориентирования. Игра воспитывает чувство коллективизма, закрепляет навыки дружной и согласованной работы в игровой обстановке. |
|  | 2. Сбор инвентаря, построение, подведение итогов урока | 2 мин | Организованный уход с площадки |

**Анализ урока.**

При организации урока, мной были использованы, как основные, два метода: фронтальный и групповой. Это помогло выстроить структуру урока таким образом, чтобы во время выполнения упражнений все учащиеся были заняты и, время урока использовалось рационально. Непосредственно при выполнении упражнений я использовала метод стандартного непрерывного упражнения *(кросс)* и метод стандартного интервального упражнения *(беговые и прыжковые упражнения)*. В основной части я применяла игровой и соревновательный методы. Я использовала на уроке межпредметную связь *(физкультура – окружающий мир)*. Ведущим компонентом урока являлась спортивная и игровая деятельность учащихся. Проверка усвоения учащимися материала урока показала, что основные цели и задачи урока достигнуты. Урок прошёл в дружеской и доброжелательной обстановке, чему способствовало взаимопонимание между учениками и учителем.