**Открытый урок в 5 классе «Легкая атлетика»**

**Цель**

- Закрепить навыки метания мяча и совершенствовать прыжок в длину с места.

**Задачи:**

- Развитие быстроты, прыгучести, ловкости, внимания.

- Воспитание чувства товарищества, активности, дисциплинированности.

**Инвентарь:** флажки, кубики, мячи, кегли.

**Ход урока:**

I. Разминка

1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.

2. Повороты "Направо", "Налево", "Кругом".

3. Строевые упражнения. Ходьба:

* по диагонали, змейкой
* на носках
* на пятках
* на внутренних и внешних сводах стопы, руки на поясе
* с перекатом с пятки на носок

4. Бег:

* с высоким подниманием бедра
* бег с прыжками через кубы
* приставными шагами
* медленный бег с переходом на ходьбу

5. ОРУ с флажками

II. Основная часть урока

1. Бег с ускорением.

- Игра "Бег с преследованием"

2. Метание мяча на дальность и в цель.

- Игра "Бросай дальше" *(Команды выполняют метание мячей поочередно по свистку: 1-я команда метает - 2-я команда собирает. Затем 2-я команда метает. Самый дальний бросок каждой попытки у команд фиксируется; побеждает команда, у которой наибольшее количество дальних бросков (мячи тряпочные)*

- Игра "Сбей кегли" *(По свистку команды учащихся также поочередно метают мяч, стараясь сбить как можно больше кеглей. Кегли ставятся на среднюю линию площадки. Итоги подводятся по наибольшему числу сбитых кеглей)*

- Игра "Охотники и утки" *(1 команда – «Охотники», 2 команда – «Утки», через 5 минут, команды меняются ролями. Итоги подводятся по наибольшему числу выбитых уток)*

3. Прыжок в длину с места

- Игра "Чей прыжок длиннее" *(Учащиеся, стоя в шеренгах, поочередно выполняют прыжок в длину с места. Самый длинный прыжок команды фиксируется. Выигрывает команда, чей результат лучше)*

- Игра "Кузнечики" (*Команды стоят в 2 колонны. Первые в командах выполняют прыжок в длину с места. Вторые подходят к первым, становясь носками ног к пяткам первого, после чего первые уходят в конец колонны, а вторые выполняют прыжок, затем подходят 3 и т.д. Как прыжок выполнит последний учащийся, результат фиксируется флажками. Итоги подводятся по лучшему результату)*

III. Заключительная часть

1. Игра "Светофор" *(Красный кружок - учащиеся стоят на месте. Желтый кружок - ходьба на месте. Зеленый кружок - ходьба по площадке)*

2. Построение

3. Подведение итогов урока (*Отмечаются наиболее активные учащиеся. Выставление оценок)*

**Литература:**

Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 классы; методическое пособие Ю. Г. Коджаспиров; Издательство: Дрофа

Физкультура: 5 - 7 класс. Учебник Виленский Михаил; Издательство: Просвещение

http://www.openclass.ru/node/263859