|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока и их продолжительность** | **Частные задачи к конкретным видам упражнений.** | **Содержание учебного материала.** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1. Вводно-подготовительная часть. 14-16 минут | Организовать класс для проведения урока.Подготовить организм учащегося к основной части урока:а) подготовить сердечно-сосудистую систему к выполнению заданий.Содействовать увеличению мышечной ткани и подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. | 1. Построение в шеренгу. Рапорт. Сообщение задач урока.2. Ходьба в обход по залу в колонне по одномуа) ходьба без заданияб) ходьба на носках, руки в стороны.в) ходьба на пятках, руки за спину.3. Бег по залуа) бег без заданияб) бег с захлестыванием голени назадв) бег с высоким подниманием бедраг) бег переходящий в ходьбу.4. Выполнить комплекс ОРУа) И.п. – основная стойка.1-2 – повороты головы влево;3-4 – и.п.5-8 - тоже вправо.б) И.п.- стойка, руки перед грудью.1,2- пружинящие отведения рук назад;3 – то же, разогнуть руки;4- и.п.в) И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.1 – наклон вправо2 – наклон вперед3 – наклон влево4 – И. п.г) И.п.- выпад правой.1,2,3 – три пружинящих покачивания вверх-вниз:4 – прыжком смена положения ног с продвижением вперед;5-8 – то же с другой ноги.д) И.п. – основная стойка.1- присесть, руки вперед;2- и.п.3- присесть, руки вперед;4- и.п.е) И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки вперед в сторону.1 – махом левой ноги достать правую руку2 – И. п.3-4 – тоже другой ногой | 1 мин2 мин60 м30 м30 м3 мин100 м60 м60 м100 м10 мин6 раз4 раза4 раза4 раза на каждую ногу10 раз8 раз на каждую ногу | Команду подавать четко, добиваться организованного выполнения.Следить за дистанцией и правильностью выполнения задания.Указать темп бега, чтобы избежать столкновений и травм. Следить за дистанцией и правильностью выполнений задания.Для выполнения ОРУ класс необходимо перестроить в 2 шеренги. Следить за амплитудой движений. Следить, чтобы упражнения выполнялись строго под счет.Следить за правильным выполнением упражнений. |
| 2. Основная часть.24-26 минут | Опробовать прыжок в высоту на месте, отталкиваясь одной ногойСоздать мышечно-двигательное ощущение в выполнении постановки ноги на место отталкивания применительно к прыжкам в высоту.Научить правильному отталкиванию вверхНаучить правильному отталкиванию вверх с одного шагаНаучить правильному отталкиванию вверх с 2-х, 3-х шагов разбега | 5. Произвольно выполнить отталкивание ногой от пола.6. Имитация постановки толчковой ноги на место отталкивания.7. И.п. – стоя на согнутой максимально ноге, толчковую согнуть в колене вперед.Движение выполняется без остановки в момент толчка. После постановки толчковой ноги сразу же начинают «вход в толчок» - продвижение всего тела вперед и взмах рук, которое завершается ускоренным разгибанием толчковой ноги и взлетом тела вверх.8. И.п.: маховая нога впереди, толчковая нога сзади, туловище в беговом положении. Добиться продвижения всего тела вперед, а при постановке толчковой ноги – некоторого обгона тазом оси.9. И.п.: толчковая нога сзади, туловище слегка наклонено вперед. Положение рук – как при беге.Отталкиваться с продвижением вперед по периметру зала. | 5 раз5 раз10 раз8 раз8 раз | Определить, какая нога является толчковой. Толчковую ногу ставить сверху через пятку на носок. Избегать натыкания на носок. Следить за согласованной работой ног и рук.Следить, чтобы при продвижении на толчковой ноге плечи и таз удерживались на линии действия толчка (плечи не должны обгонять таз).Обратить внимание на то, чтобы таз был немного впереди плечевого пояса.Учащиеся перестраиваются в одну шеренгу. Ногу нужно ставить на толчок сверху на переднюю часть стопы. |
| 3. Заключительная часть 5 минут | Содействовать оптимизации ритма дыхания и частоты сердечных сокращений.Содействовать осмыслению учащихся результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | 10. Бег в обход зала колонной по одному с постепенным снижением скорости и переходом в ритмичную ходьбу под счет учителя.11. Подведение итогов урока: оценка степени решения задач, выявления мнений учащихся о результативности и их деятельности, обобщение высказываний учащихся, выделение лучших и выставление оценок за урок. | 3 мин2 мин | Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания. Обратить внимание на сохранение правильной осанки.Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке. |

**Конспект урока физической культуры для учащихся 5-х классов.**

Тема урока: Прыжки в высоту способом «перешагивания»

Основные задачи:

1. Научить выполнению отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивания» после предварительного разбега;
2. Способствовать развитию координации движений применительно к прыжкам в высоту;
3. Способствовать воспитанию умения работать в группе, соблюдая технику безопасности.
4. Способствовать формированию у учащихся знаний о техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания»;

Место проведения занятия: спортивный зал;

Время проведения: 9.55 – 10.40

Дата проведения: 10.12.2013г.

Конспект составил: Абдрахманова Анастасия Владимировна, учитель физической культуры ГОУ СОШ №318 Фрунзенского района г. Санкт-Петербурга.