|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 одному  а) ходьба без задания  б) ходьба на носках, руки в стороны.  в) ходьба на пятках, руки за спину.  3. Бег по залу  а) бег без задания  б) бег с захлестыванием голени назад  в) бег с высоким подниманием бедра  г) бег переходящий в ходьбу.  4. Выполнить комплекс ОРУ  а) 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 вправо  2 – наклон вперед  3 – наклон влево  4 – 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 руку  2 – И. п.  3-4 – тоже другой ногой | 1 мин  2 мин  60 м  30 м  30 м  3 мин  100 м  60 м  60 м  100 м  10 мин  6 раз  4 раза  4 раза  4 раза на каждую ногу  10 раз  8 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 ногой  Создать мышечно-двигательное ощущение в выполнении постановки ноги на место отталкивания применительно к прыжкам в высоту.  Научить правильному отталкиванию вверх  Научить правильному отталкиванию вверх с одного шага  Научить 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 раз  5 раз  10 раз  8 раз  8 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 мин  2 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.