**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ**

**ТЕМА: Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги».**

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

1. Научить сочетанию разбега с отталкиванием и приземлению в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»
2. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, применительно к прыжкам в длину с разбега.
3. Способствовать воспитанию трудолюбия, смелости и решительности.
4. Содействовать усвоению знаний учащихся о фазах прыжка в длину с разбега.

**Тип урока:** усвоение новых знаний и умений.

**Место проведения:** спортзал школы (24х18)

**Инвентарь и оборудование**: 3 кубика, баскетбольные мячи – 3 штуки, гимнастический мост, гимнастические маты – 24 штуки,.

**Время проведения**:  09 часов 00 минут (45 минут).

**Конспект составила: учитель физической культуры ГБОУ школы №413**

**Бубель Виолетта Сергеевна**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части  урока**  **и их**  **продолжи-тельность** | **Частные задачи к конкретным видам упражнений** | **Содержание учебного материала** | **Дози-**  **ровка** | **Организационно-методические указания** |
| **Вводно-подготовительная часть**  **12 – 15 минут** | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.  Создать целевую установку на достижения конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности.  Содействовать активизации внимания и организованности учащихся.  Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу   (упр. 3-11).  Организовать учащихся для выполнения общеразвивающих упражнений.  Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах (упр. 6-8). | 1. Построение класса в 1 шеренгу, обмен приветствиями.  2. Сообщение задач урока учащимся.  3. Ходьба в обход зала в колонне по одному с размыканием на дистанцию в 3 шага.  4. Бег в умеренном равномерном темпе с сохранением дистанции в 3 шага.  5. Ходьба в заданном темпе с последующим переходом в ходьбу на месте, остановкой и уточнением дистанции.  6. И.п. – стойка, руки на пояс.  1 – шаг левой вперед с поворотом туловища вправо;  2,3 – два пружинистых наклона вперед, коснуться пола;  4 – выпрямиться, приставить правую, руки на пояс;  5-8 – то же с другой ноги.  7. И.п. – стойка на левой ноге, правую назад на носок, руки в стороны.  1 – мах правой вперед кверху, руки вниз до хлопка ладонями под ногой;  2 – шаг правой вперед, руки в стороны;  3-4 – то же с другой ноги. | 20-25 сек  20-25 сек  15-20 сек  30-45 сек  10-15 сек  4-6 раз каждой ногой  6-8 раз каждой ногой | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.  Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания их формулировок.  Выполнять под счет учителя. Обратить внимание на сохранение правильной осанки.  Обратить внимание на необходимость самоконтроля за техникой бега и бегового шага.  Выполнять под счет и по команде учителя.  При наклоне ноги не сгибать. Принимать положение правильной осанки в исходном и конечном положениях.  При махе ногу в колене не сгибать, носок «на себя». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Способствовать овладению рациональной техникой отталкивания в прыжках в длину с разбега (упр. 9-10).  Содействовать восстановлению ритма дыхания до равномерного.  Организовать учащихся для выполнения основной части урока. | 8. 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.  9. Поточные прыжки с ноги на ногу за счет преимущественного отталкивания стопой с небольшим продвижением вперед (25-30 см).  10. Прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через1-3 беговых шага с приземлением на маховую ногу.  11. Бег в обход зала в колонне по одному с постепенным снижение скорости до перехода на ходьбу.  12. Ходьба под счет учителя и перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, с поворотом налево по команде учителя. | 4-6 раз каждой ногой  15-20 раз каждой ногой  10-12 раз  20-25 сек  20-25 сек | Обратить внимание на сохранение вертикального положения туловища при выполнении.  Требовать акцентированного отталкивания стопой, предельного разгибания толчковой ноги, энергичного выноса бедра маховой ноги вверх - вперед, в сочетании с работой рук.  Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги с вертикальным положением туловища при увеличении скорости передвижения и соблюдения положения шага в полете.  Акцентировать внимание на ритме дыхания.  Ориентировать учащихся на размыкание на дистанции и интервалы в три шага. |
| **24-26 минут** | Научить конечной стадии приземления с сохранением равновесия.  Содействовать активному выносу ног вперед при приземлении (упр. 14-15). | 13. И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно.  1 – полуприседание в положение «старт пловца»;  2 – выпрыгивание вверх в сочетании с работой рук;  3 – приземление на обе ноги с последующим пружинистым приседанием.  14. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной, за ориентир. | 5-6 раз  5-6 раз | Акцентировать внимание при приземлении на постановку ног на опору с пятки.  Обратить внимание на своевременное выведение коленей вверх - вперед перед приземлением.  Ориентировать учащихся на постановку ног за отметку (линию). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная часть** | Содействовать полному выпрямлению толчковой ноги  быстрому маху другой ногой вверх  (упр. 16-17).  Научить сочетанию разбега с отталкиванием и приземлению в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». | 15. И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки вверх.   1 – полуприседание в положение «старт пловца»;  2 – прыжок вверх – вперед толчком двух ног в сочетании с работой рук с последующим приземлением на стопку матов в положение седа, руки вперед.  16. Прыжки с 3-5 шагов разбега через барьер (свернутый мат) высотой 40 см с приземлением на небольшое возвышение (стопку матов)  17. то же, но постепенно отодвигая место отталкивания  18. Прыжки в длину с 3-7 беговых шагов с постепенным набором скорости. | 2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза | Обратить внимание на разгибание ног в коленях перед приземлением. Акцентировать внимание учащихся на доставание ориентира (толкнуть ногами мяч, который лежит на матах).  Следить за полетом в положении «шага» над барьером.  Следить за вертикальным положение туловища.  Акцентировать внимание учащихся на доставание подвешенного предмета (надувной шарик) головой после отталкивания.  Следить за соблюдением наращивания темпа шагов.  Обратить внимание на уход после приземления. |
| **Заключительная часть**  **3-4 минуты** | Содействовать оптимизации ритма дыхания и частоты сердечных сокращений.  Организовать внимание учащихся  Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | Построение в колонну по одному.  19. Бег в обход зала колонной по одному, с постепенным снижение скорости до перехода в ритмичную ходьбу под счет учителя.  20. Ходьба на месте, остановка по команде учителя  поворот налево, построение в шеренгу.  21. Подведение итогов урока: оценка степени решения задач, выявление мнений учащихся о результативности их деятельности, обобщение высказываний учащихся, выделение лучших и выставление оценок за урок. | 1 мин  20-25 сек.  До 2 мин. | Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания.  Обратить внимание на сохранение правильной осанки.  Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке. |