**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 сек20-25 сек15-20 сек30-45 сек10-15 сек4-6 раз каждой ногой6-8 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 ногой15-20 раз каждой ногой10-12 раз20-25 сек20-25 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 раз5-6 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 отталкивания18. Прыжки в длину с 3-7 беговых шагов с постепенным набором скорости. | 2-3 раза2-3 раза2-3 раза2-3 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 мин20-25 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. |