Урок по физической культуре

Тема: **Развитие физических качеств с помощью скакалки.**

Задачи: Обучающая: обучить упражнениям с короткой и длинной скакалкой.

Развивающая: развитие чувства ритма, согласованности движений рук и ног

Воспитательная: воспитание чувства коллективизма, организованности и дисциплины

посредством соревновательной деятельности.

стимуляции данного урока.

Инвентарь: короткие скакалки на каждого учащегося; 2 длинные скакалки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная | 1.Построение,сдача рапорта, сообщение о задачах урока.  2.Беговые упражнения со скакалкой  ОРУ со скакалкой | 2мин  2мин  7-9 мин | Лопатки сведены, смотреть вперёд, наличие спортивной формы; выявление больных и освобождённых. |
| Основная | 1.Закрепление упражнений с короткой скакалкой  Прыжки на двух ногах с промежуточным подскоком на одно вращение скакалки  -прыжки через скакалку в минимальном темпе за определённое время  -прыжки на двух ногах без промежуточного подскока  - беговые шаги через скакалку на месте с высоким подниманием бедра  --прыжки с вращением скакалки вправо и влево; одна рука находится спереди, другая- сзади  - прыжки вдвоём через одну скакалку, стоя лицом друг к другу  -то же, стоя в затылок друг другу  --прыжки вдвоём, взявшись за руки, скакалку вращают оба ученика, взяв её за разные концы  2.Упражнения с длинной скакалкой  -пробегание под скакалкой после нескольких её вращений  -прыжки лицом, боком, спиной и с поворотами  -прыжки вдвоём и втроём, взявшись за руки  -тоже сбросками и ловлей мяча  -вбегание, перепрыгивание через скакалку и выбегание  -вбегание вдвоём, стоя в затылок друг другу, выполнение нескольких прыжков и выбегание  -поочерёдное вбегание под вращающуюся скакалку строго по завершении только одного прыжка предыдущим участником, выбегание также поочерёдно по выполнении одного прыжка  3.Игры на развитие ловкости  -игра «Алфавит»  -эстафета «Прыжки с двумя скакалками» | 7-8мин  10-15мин  7мин | Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась из-за утомления. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление.  Нужно обратить внимание детей, что вбегать под вращающуюся скакалку легче по диагонали, чем по прямой.  На каждый прыжок ученик должен назвать одну букву алфавита по порядку. Способ выполнения прыжков обговаривается сразу. Задача каждого участника выполнить подряд 33 прыжка, закрепляя знание алфавита. Игра командная.  По сигналу учителя каждый ученик по очереди должен, прыгая через короткую скакалку, подбежать под вращающуюся большую скакалку, выполнить пять прыжков через обе скакалки и отбежать в сторону, освобождая место следующему игроку. Успешно выполнивший задание ученик, приносит своей команде 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков. |
| Заключительная | Построение, подведение итогов, выставление оценок. | 2-3мин | Организованный уход  Д/з: Составить комплекс ОРУ со скакалкой |