 МБОУ «Егорьевская средняя общеобразовательная школа»

Урок по физической культуре

для учащихся 5-го класса

Раздел: легкая атлетика.

Тема: Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Тип урока: урок открытия нового знания.

Метод: расчленено-конструктивный

Цель урока: укрепление организма учащегося посредством легкой атлетики.

Задачи урока:

1. Образовательная: а) повторить комплекс утренней гимнастики;

б) учить технике прыжка в высоту прыжка в высоту

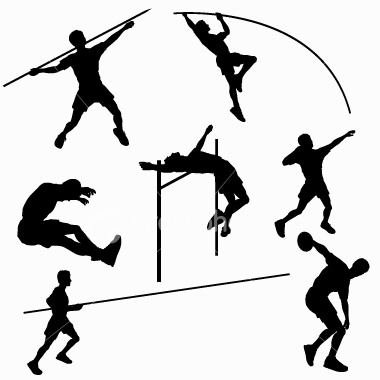
способом «перешагивание»;

в) проверить координационные способности учащихся

средством выполнения челночного бега 4х9 метров.

2. Воспитательная: развивать физическое качество «быстрота»,

формировать чувство ответственности в игре «Вызов номеров».

 3. Оздоровительная: знать и применять правила

безопасности при игровых ситуациях.

Время: 40 минут;

Место: спортивный зал;

Дата: 27.04.2015 г.

Инвентарь: мяч, свисток, стойки, планка, маты.

Урок – 2015

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания | Деятельность учащегося | | | |
| Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникативная |
| Подготовительная часть 10 минут | I) Построение, сдача рапорта, приветствие, проверка класса. | 1-2 мин | Проверка наличия формы для занятий легкой атлетикой | Соблюдение гигиенических требований |  |  |  |
| II) Повороты на месте:  - направо;  - налево;  - кругом. | Внимательно следим за командой учителя |  |  | Планировать путь достижения цели. |  |
| III) Ходьба и ее разновидности:  - на носках, руки в стороны, круговые вращения в лучезапястных суставах;  - на пятках, руки вперед, сжимание-разжимание пальцев;  - на внешней стороне стопы, руки в замок, круговые вращения кистями. | 5-6 метров  5-6 метров  5-6 метров | Обратить внимание  на правильное выполнение упражнения. | Установить роль разминки для организма в предстоящей работе | Сознательное выполнение всех упражнений. |  |  |
| IV) Бег и его разновидности:  - равномерный бег с изменением направления;  - приставными шагами правым боком с взмахом прямых рук в стороны;  - приставными шагами левым боком с взмахом прямых рук в стороны;  - спиной вперед;  - с ускорением;  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад | 1-2 минуты  10-12 метров  10-12 метров  10-12 метров  10-12 метров | Следим за дыханием, бег в медленном и спокойном темпе.  Шаг скользящий, ноги не скрещиваем, выше мах руками.  Соблюдаем дистанцию.  Смотрим через левое или правое плечо.  Выше бедро, руки согнуты в локтях. |  | Контролировать режимы нагрузки на организм |  | Взаимодействовать с партнером и командой. |
| V) Прыжки и их разновидности:  - Прыжки с отталкиванием одной ногой и махом другой на баскетбольный щит с доставанием сетки. | 5-6 раз | Стараемся рукой коснуться баскетбольной сетки. | Применять правила  безопасности |  |  | Обсудить ход предстоящей разминки |
| VI) Комплекс утренней гимнастики проводится ученицей Шендербаевой Камилой:  1. И.П. руки к плечам.  1-4 круговые движения в плечевых суставах вперед;  5-8 то же, назад. | 3-4 раза | Больше амплитуды движений, спина прямая. |  | Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп | Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки |  |
|  | 2. И.П. стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу.  1-2 отведение рук назад;  3-4 смена положения рук. | 3-4 раза | Больше амплитуды движений, спина прямая, руки прямые. | Интерес к урокам физической культуры |  |  | Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем |
| 3. И.П. то же, руки на поясе.  1-2 наклон туловища вправо, левая рука вверх;  3-4 то же влево. | 3-4 раза | Сильней наклон,  рука прямая. |  | Выполняют команды ученика, контролируют свои действия согласно инструкции учителя |  | Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем |
| 4. И.П. то же, руки перед грудью в замок.  1-2 поворот туловища вправо;  3-4 то же влево. | 3-4 раза | Сильней поворот. |  | Выполняют команды ученика, контролируют свои действия согласно инструкции учителя |  |  |
| 5. И.П. широкая стойка, руки на поясе.  1 наклон к правой, руки вперед;  2 наклон вперед, руки вперед;  3 наклон к левой, руки вперед;  4 и.п. прогнуться в спине. | 3-4 раза | Сильней наклон, нога прямая. |  | Выполняют команды ученика, контролируют свои действия согласно инструкции учителя |  | Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем |
| 6. И.П. то же.  1-2 выпад вправо, руки вперед;  3-4 то же влево. | 3-4 раза | Сильней наклон, ноги не сгибаем, носок стопы тянем на себя. |  | Выполняют команды ученика, контролируют свои действия согласно инструкции учителя |  |  |
| 7. И.П. стоя перед сеткой, ноги врозь, руки за головой.  - сгибание-разгибание ног. | 10-15 раз | Пятки от пола не отрываем, спина прямая, полностью выполняем присед. | Умение выполнять физические упражнения для развития мышц |  |  |  |
| 8. И.П. упор лежа.  - сгибание-разгибание рук. | 10-12 раз | Туловище держим прямо. |  |  |  |
| 9. И.П. руки вперед.  1-2. мах левой ногой, хлопок руками под ногой;  3-4. то же правой ногой. | 7-8 раз | Выше мах,  нога прямая. | Безопасное поведение во время выполнения задания |  |  |  |
| Основная часть 25 минут | 1. Учить технике прыжка в высоту способом «перешагивание».   а) Показ; | 1-2 раза | Внимательно следим за техникой выполнения упражнения. | Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности. | Умение регулировать свои действия,  взаимодействовать в группе. | Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединение их в целое | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий |
| б) Рассказ;    Данный прыжок состоит из 4-х фаз: разбег, отталкивание, переход через планку и приземление. | 2-3 минуты | Прыжок в высоту перешагиванием – это разновидность легкой атлетики. Данный прыжок применяется только в школьной программе. Он определяет не только силу и быстроту прыжка, но и технические элементы | Правильное выполнение задания |
| в) Опробование; | 1-2 раза | Внимательно следим за дистанцией. | Повторяют за педагогом и запоминают. |  |  | Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических элементов |
| г) Стоя на боковой линии площадки, выполняем махи правой ногой с последующим отталкиванием левой ногой. | 10-12 раз | Задача учащегося уловить двигательное действие. | Принимать инструкцию учителя, четко ей следовать.  Осуществлять контроль | Определить эффективную модель |
| д) Прыжки на высоте 40-60 см с разбега 1-3 шага по разметкам вдоль специально начерченной линии под углом 35-40о. | 5-6 раз | Необходимо следить чтобы на последних двух шагах  ноги ставились обязательно на пятку. | Развитие чувства ритма | Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма. | Совместно с учителем делают вывод | Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических элементов. |
|  | д) Разучивание перехода через планку | 5-6 раз | Носок маховой ноги и колено должны быть немного повернуты в сторону планки. Это способствует быстрому уведению таза от планки | Правильное выполнение задания | Умение собраться, настроиться на деятельность | Умение анализировать, выделять и формулировать задачу | Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками |
| 2. Проверить координационные способности учащихся средством проведения челночного бега 4х9 метров |  |  | Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам | Умение собраться, настроиться на деятельность. | Анализ полученной информации | Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнера |
| 4. Развитие физического качества «Быстрота» средством проведения подвижной игры «Вызов номеров». | 3-4 минуты | Выполняем старт только по команде учителя. Раньше времени не выбегаем. | Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам | Умение собраться, настроиться на деятельность | Наблюдать за правильность выполнения упражнений. | Контролировать действия партнера |
| Заключительная  часть 5 минут | 1. Построение, подведение итогов, задание на дом. | 2 – 3 минуты | Подготовить проект-презентацию на тему: «История развития легкой атлетики». | Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  Осознать нужность домашнего задания | Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя  Вычленять новые знания. | Оценивают свою деятельность. | Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей.  Отвечают на вопросы учителя, |