**КОНСПЕКТ**

**урока по физической культуре в 5 классе**

**с использованием ЭОР.**

**Тема:** Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега .

**Задачи:**

1. Образовательная: совершенствование техники прыжка в высоту. Обучение целеполаганию.

2. Развивающая: развитие прыгучести, быстроты.

3.Воспитательная: воспитание дисциплины, трудолюбия, устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

**Используются**: CD диск (записана музыка для ведения урока),видеопроектор , стойки для прыжков в высоту, скакалки, лист бумаги, разделенный на две части для оценки урока, фломастеры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I** | **Вводная**  1.Урок начинается в классе с просмотра обучающегося ролика, в котором рассказывается о различных стилях выполнения прыжков в высоту, об олимпийском чемпионе в Лондоне Иване Ухове, показывается техника исполнения правильного прыжка в высоту. Совместное определение целей и задач урока, исходя из темы.  2.Построение и переход в спортивный зал.  3. Ходьба, бег с изменением направления. 4. Перестроение в колонны по 3 , перестроение в шеренги .  5. Общеразвивающие упражнения со скакалкой:  а) И.п. – ноги на ширине плеч, скакалку сложить вчетверо , руки внизу.  1-4 – круговое вращение головы вправо.  5-8 – круговое вращение влево.  б) И.п. – основная стойка, скакалку сложить вчетверо, держать за головой в согнутых руках.  1. Повернуть туловище налево, скакалку вверх, натянуть.  2. И.п. То же в другую сторону.  в) И.п. – о.с., скакалка сложена вчетверо за головой.  1-3 – пружинистые наклоны вперед, растягивая скакалку и нажимая ею на шею.  4- выпрямиться, прогнуться ,поднявшись на носки.  г) И.п. – ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка на шее, руки согнуты.  1 – наклониться влево, опуская левую руку и сгибая правую руку за голову.  2 – и.п. То же в другую сторону.  д ) И.п- о.с., скакалка сзади , под пяткой левой ноги , натянута.  1.- поднимая ногу со скакалкой назад, наклониться вперед.  2-3-равновесие на правой .  4-и.п.  5-8 – То же с другой ноги.  е) И.п. – выпад правой ногой вперед, скакалку сложить вчетверо, держать за головой в согнутых руках.  1-3 – пружинистые покачивания;  4 – смена положения ног.  ж) И.п. – о.с. руки вперед в сторону со скакалкой сложенной вчетверо.  1 - мах левой ногой к правой руке;  2 – и.п.;  3 – мах правой ногой к левой руке;  4 – и.п.  з) И.п. – Правая нога на носок, руки со скакалкой внизу  1-4 – круговое вращение пяткой вправо;  5-8 - круговое вращение пяткой влево;  9-16 – тоже самое с левой ноги.  и) И.п. – о.с., скакалка опущена в прямых руках .  Прыжки через скакалку на обеих ногах вперед.  Ходьба на месте с высоким подниманием колен . | 10 мин  5мин  4 раза  4-6 раз  6 раз  5 раз  4 раза  4 раза  4 раза  12 раз | Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку.  Обратить внимание на дыхание и осанку.  Обратить внимание на дыхание и осанку.  Обратить внимание на амплитуду движений при выполнении всех упражнений.  Ноги должны быть прямые.  Спина должна быть прямой.  Обратить внимание на выполнение маха прямой ногой.  Амплитуда движений  Прыжки выполняются на носках. |
| II  III | **Основная**  Для ознакомления с техникой прыжка ученикам демонстрируется видеоролик.  После просмотра учитель демонстрирует сам или с помощью подготовленного учащегося технику прыжка в высоту способом перешагивание.  1. Учащиеся 1-ой и 3-ей шеренги убирают скакалки, растягивают между собой скакалку 2-ой шеренги на уровне колен. Учащиеся 2-ой шеренги шагают через скакалку, вспоминают толчковую ногу, переход через планку, постановку ног и плеч .  2.Разучивание техники прыжка в высоту с разбега (музыка).  C:\Documents and Settings\User\Мои документы\Мои рисунки\фотки))))\фотки)))) 014.jpg  C:\Documents and Settings\User\Мои документы\Мои рисунки\фотки))))\фотки)))) 038.jpg  3. Развитие двигательной активности учащихся на основе подвижной игры «Хвостики».  Описание игры: каждому игроку выдается лента 50 см. Игрок крепит ленту за спиной. Учитель следит за тем, чтобы у всех игроков длина «хвостика» была одинаковой (не менее 30 см). На счет «раз» - игроки разбегаются по залу. На счет «два» – пауза. На счет «три» - каждый игрок старается отобрать ленточку у соперника, при этом сберечь свою. Игрок, у которого отобрали ленточку, выбывает из игры. Игра продолжается до трех победителей.  фотки)))) 227.jpg  фотки)))) 223.jpg  Заключительная :  Подведение итогов урока.  Используются заготовки учителя: лист бумаги разделен на две части: «понравился урок», «не понравился урок» | 29 мин  3 мин | Адрес ссылки в Интернете:  http://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4  Обратить внимание на разбег, стопорящий шаг, переход через планку прямыми ногами, при приземлении скрестный шаг, поворот плеч.  Самооценка учащихся своей деятельности на уроке и их оценка деятельности учителя. Анализ урока учителем. Достижение цели урока. Домашнее задание. |