**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 мин5мин4 раза4-6 раз6 раз5 раз4 раза4 раза4 раза12 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. |
| IIIII | **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.jpgC:\Documents and Settings\User\Мои документы\Мои рисунки\фотки))))\фотки)))) 038.jpg3. 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.jpgфотки)))) 223.jpgЗаключительная :Подведение итогов урока.Используются заготовки учителя: лист бумаги разделен на две части: «понравился урок», «не понравился урок» | 29 мин3 мин | Адрес ссылки в Интернете: http://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4Обратить 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. |