

КОНСПЕКТ

урока по физической культуре в 5 классе

с использованием ЭОР.

Раздел программы: Легкая атлетика

Тема урока: Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.

Цель урока: Обучить технике прыжка в высоту способом перешагивание.

Задачи урока:

- Обучение технике прыжка в высоту способом перешагивание;
- Развитие прыгучести, ловкости, быстроты;
- Воспитание волевых качеств.

Инвентарь: скакалки, гимнастические стенки, скамейки, стойки и планка для прыжков в высоту.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 11 минут		
1. Построение, сообщение задач.	1 мин	Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся.
2. Равномерный бег	3 мин	Следить за дыханием
3. Общеразвивающие упражнения со скакалкой:	7 мин	Спину держать прямо
- и.п. – о.с., скакалка сложена вчетверо, держать ее внизу хватом сверху.	6 раз	Дыхание в произвольном ритме. Повторить повороты в обе стороны.
1-2 – поднять скакалку вверх, натягивая за концы, подняться на носки, вдох; 3-4 – и.п., выдох.	8 раз	Дыхание в произвольном темпе.
- и.п. – стойка ноги врозь, скакалку сложенную вдвое, держать внизу хватом за середину. 1 – поднять скакалку вперед, 2 – поворот вправо, натянуть скакалку; 3 – скакалку вперед, 4 – и.п.	6 раз	Спину держать прямо. Следить за дыханием, правильной постановкой стоп.
- и.п. – стойка на скакалке, ступни параллельно друг другу, концы скакалки накручены на руки. 1, 3 – мах правой ногой вперед, руки впереди; 2, 4 – левой ногой.	6 раз	Следить за дыханием, правильной постановкой стоп
- и.п. — о.с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1, 3 — отставляя левую ногу назад и сгибая правую, сделать выпад, скакалку на колени правой ноги; 2, 4 – тоже правой ногой.	30 сек	

Основная часть, 30 минут

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. Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки
2. Сочетание маха с отталкиванием
3. Сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге»

4. Отталкивание и взлет с трех шагов

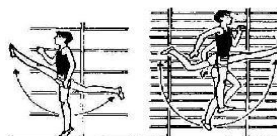
5. Отталкивание с 2, 3, 5 беговых шагов с приземлением толчковой ногой на возвышение

6. Стоя с боку от скамейки перешагнуть через нее.

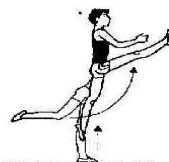
7. Прыжок через планку с места.

8. Прыжки со сменой ног с одного шага («ножницы»)

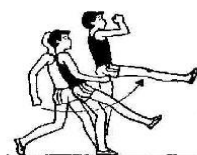
Адрес ссылки в Интернете: <http://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4>



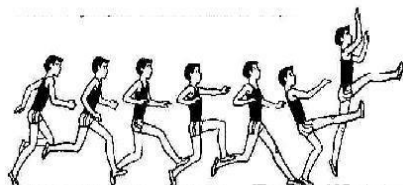
3 мин



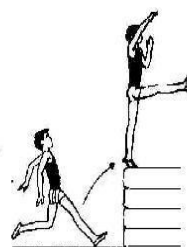
3 мин



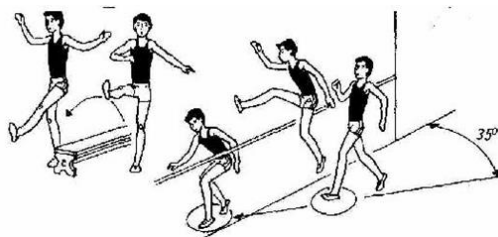
4 мин



4 мин

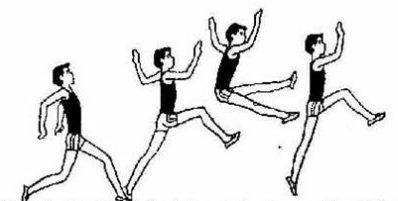


4 мин



3 мин

5 мин



4 мин

Заключительная часть, 4 минуты

1. Построение.

1 мин

2. Подведение итогов.

3 мин

Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справились с заданиями. Похвалить всех за работу.