

ПЛАН-КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА

по физической культуре в 5 «Б» классе

Тема урока: Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.

Тип урока: Комбинированный.

Цель урока: Контролировать физическую нагрузку и развивать прыгучесть.

Задачи урока:

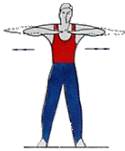
- Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.
- Развитие скоростно – силовых способностей и прыгучести;
- Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки;
- Развитие различных групп мышц тела, содействие укреплению здоровья.

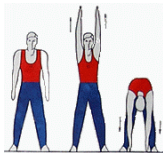
Инвентарь: , свисток, секундомер, скакалки, степ платформы, гимнастический мостик, гимнастические маты, гимнастическая скамейка.

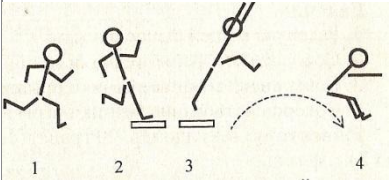
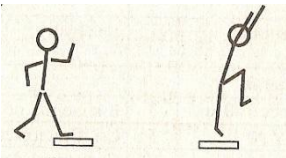
Время проведения: 45 минут.

Место проведения: спортивный зал.

Частные задачи	Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
І. Подготовительная часть (12 мин)			
1. Организовать к уроку	1.Построение, приветствие. 2. Сообщение задач урока, формы его проведения; Учитель: Ребята! Сегодня у нас необычный урок. Сегодня мы будем обучаться отталкиванию в прыжках в длину с разбега, много бегать и развивать координацию.	1 мин. 1 мин.	Обратить внимание на форму, дисциплину! Т.Б. на уроке. Формы организации: поточная, индивидуальная.
2. Подготовить запястные, коленные и голеностопные суставы к работе в основной части урока	Ходьба 1) на носках, руки вверх; 2) на пятках, руки за голову; 3) на внешней стороне стопы, руки на пояс; 4) на внутренней стороне стопы, руки к плечам;	1 мин.	Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения. Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в

			движении.
3. Подготовить организм к работе в основной части урока.	1) Бег в равномерном темпе. - приставным шагом левым, правым боком, руки на пояс. - «змейка». 2). Специально-беговые упражнения: – с высоким подниманием бедра; – с захлестом голени ; - с выносом прямых ног вперед; - прыжкообразный бег в широком шаге;	3-5 мин. 3 мин.	Во время бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. К: «Противоходом на лево – Марш!», «Змейкой –Марш!»
	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений	30сек.	Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить выдох, выдох должен быть длиннее вдоха.
	ОРУ на месте без предметов: И.П. – О.С. 1-4- наклоны головы в право, влево вперед - назад И.П.- руки к плечам. 1-4- круговые движения вперед; 5-8- круговые движения назад.	6-8 р 6-8 р	Спина прямая
	3. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 – 2 рывка перед грудью. 3-4 – поворот влево с прямыми руками. 5-8 в другую сторону.	6-8 р	 руки прямые

	И. п. – стойка ноги врозь, левую руку на пояс, пр. вверх. 1-2 – 2 наклона влево. 3-4 – 2 наклона вправо.	6-8 р	 наклон глубже
	И. п. – стойка ноги врозь. 1-руки вверх; 2 -3- 2 наклона вперёд. 4- и.п.- о.с.	6-8 р	 колени не сгибать
	И. п. – основная стойка, руки за голову. Приседания	20 р	 спина прямая, пятки не отрывать.
	И.п.- широкая стойка левую ногу вперёд. 1-2 – 2 выпада на левой ноге, 3-4- 2 выпада на правой ноге	6-8 р	 выпад глубже
	И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1-2- 2 прыжка на правой ноге, 3-4- 2 прыжка на левой ноге, 5-7 -3 прыжка ноги вместе, 8-прыжок, колени к груди.	6-8 р	Голову держим прямо
	Ходьба на месте.	30 сек	
II. Основная часть (30 мин)			
	Круговая тренировка: 1 станция- «приседание с	5мин.	

1. Совершенствование техники разбега	гантелями». 2 станция «скакалочка». . 3 станция-«прыжки на степплатформе». 4 станция-« упор присев, упор лёжа» Ученики работают 1 круг по 40 сек. 1) Вспомнить основные фазы прыжка: разбег (разгон до максимума), толчок (прыгнуть как можно выше), полёт (чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полёт), приземление (в зависимости направления падения зависит результат). 2).Старты из различных положений.	- при полном приседании вытягивать руки вперед с гантелями: - вращение скакалки вперед: -поочередное наступание на платформу с выталкивание вверх: - в упор лежа выходить прыжком. Длина разбега зависит от величины максимальной скорости занимающегося. 
2. Обучение техники отталкивания.	• С широкого шага толчковой ногой стать на всю ступню, на толчковую «доску». • Толчковой ногой толкнуть тело вверх, одновременно идут вверх маховая нога и обе руки. • Тоже – с 2 шагов. • С небольшого разбега оттолкнуться с гимнастического мостика, вылет вверх в шаге через скамейку, с последующим пробеганием	10мин. Т.Б.Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения 

4. Развитие скоростно - силовых способностей.	Учитель: А сейчас ребят, мы проведем с вами небольшую игру – викторину. Задания заключаются в выполнении ответов на вопросы: <u>1 вопрос:</u> что необходимо ученику на урок физкультуры? <u>2 вопрос:</u> как выполняется правильное дыхание при беге? <u>3 вопрос:</u> перед вами находятся буквы, из которых надо сложить спортивное слово. <u>4 вопрос:</u> теперь необходимо решить математический пример и тогда мы узнаем, какой пульс бывает у человека в покое.		разделить класс на 2 команды. сп.форму. вдох ч/р нос. выдох ч/р рот. – сильнее; – быстрее; 70–72 уд/мин. подсчитать правильные ответы у команд
III. Заключительная часть (3 мин)			
1. Восстановление дыхания, снижение ЧСС.	1) Построение в 1 шеренгу. 2) Подведение итогов урока; 3) Домашнее задание	30сек. 2мин.	Оценить работу учеников на уроке. Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа; м - 20 раз, д.-15 раз.