**Конспект урока по физической культуре**

**в 5 классе «Легкая атлетика.**

**Прыжок в длину с места».**

**учителя физкультуры Е.Н. Бабаховой.**

**Раздел: Легкая атлетика**

**Тема урока: Прыжок в длину с места**

***Тип урока***: совершенствование

***Цели:***

***Образовательная***: совершенствование техники прыжка в длину с места.

***Развивающие:***развивать двигательные качества, ловкость, быстроту и координацию движений.

***Воспитательные***: формирование интереса к легкой атлетике, целеустремленности, трудолюбия.

Метод проведения: групповой.

Место проведения: **МОУ «Ломоносовская школа №3»,** спортивный зал

Дата проведения:

Время проведения:

Инвентарь и оборудование: гимнастические обручи, мячи, рулетка, конусы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть 10' – 12' | 1. Построение, сообщение задач урока  2. Повороты на месте: прыжком | 30"  15" | Обратить внимание на внешний вид учащихся  Команды: «Налево», «Направо», «Кругом». Оказать помощь подсчетом |
| 3. Ходьба:  руки за голову ходьба на носках;  руки на пояс ходьба на пятках;  ходьба на внешней стороне стопы;  ходьба на внутренней стороне стопы;  ходьба в полуприсяде; | 1' | Информация, рассказ, оказывать помощь показом, следить за осанкой |
| 4. Бег равномерный  с высоким подниманием бедра;  захлестыванием голени;  в стойке баскетболиста (правым, левым боком) | 1' | Информация, рассказ, оказывать помощь показом |
| Подготовительная часть 10' – 12' | 5. Ходьба, восстановление дыхания | 20" | Информация, рассказ, показ |
| 6. Перестроение налево в колонну по четыре | 15" | Команда «Налево! В колонну по четыре марш!» |
| 7. Комплекс выполнения ОРУ:   * И.п. – ноги врозь, руки на пояс   1-2-3-4-вращение медленно головой в правую сторону,  1-2-3-4-тоже в левую сторону;   * И.п. – ноги врозь, кисти к плечам   1-2-3-4-круговые движения вперед,  1-2-3-4-круговые движения назад;   * И.п. – ноги врозь, руки перед грудью   1-2- отведение согнутых рук назад,  3-4- с поворотом в правую, левую стороны прямых рук;   * И.п. - ноги врозь, правую руку вверх, кисть в кулак   1-2 – отведение прямых рук назад,  3-4 – тоже со сменой положения рук;   * И.п. – кисть в замок, правый голеностоп в сторону на носок   1-2-3-4- вращение в правую сторону,  1-2-3-4- тоже с левым голеностопом в левую сторону;   * И.п. – ноги врозь, руки на пояс   1-2 – наклон вправо с поднятием вверх левой руки,  3-4 – тоже в левую сторону с поднятием вверх правой руки;   * И.п. – ноги врозь, руки на пояс   1 – наклон вперед к правой ноге,  2 – наклон к середине,  3 – наклон к левой ноге, 4 – И.п.;   * И.п. – ноги врозь, руки вперед в стороны   1 – правой ногой достать левую кисть руки, 2 – И.п.  3 – тоже с левой ноги, 4 – И.п.   * И.п. – правая нога вперед, выпад, руки на пояс   1-2-3- пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног прыжком вверх;   * Прыжки: И.п. – О.с.  1. ноги врозь, руками хлопок над головой, 2. И.п. 3. тоже, 4 – И.п.;         Ходьба на месте  Перестроение в колонну по одному | 4 раза  4 - 6 раз  4 - 6раз  4 раза  4 раза  2 - 4раза  2 – 4 раза  2 – 4 раза  4 раза  4 – 6 раз  5"  15" | Информация, рассказ, показ, оказывать помощь подсчетом  Информация, показ, выполнить с большей амплитудой движения  Информация, рассказ, показ. Исправлять ошибки по ходу выполнения упражнения  Информация, рассказ, показ, оказывать помощь подсчетом  Информация, показ, оказывать помощь подсчетом  Информация, рассказ, показ, оказывать помощь подсказывающим зеркальным показом  Информация, рассказ, показ, оказывать помощь подсчетом, исправлять ошибки по ходу выполнения упражнения  Информация, рассказ, показ. Добиваться правильного выполнения упражнения, исправлять ошибки по ходу выполнения  Информация, рассказ, показ. Оказывать помощь подсказывающим показом  Информация, показ, оказывать помощь подсчетом  На месте шагом «Марш!»  Выполнить поточным способом, оказывать помощь подсчетом |
| Основная часть  - 28 ' | Подводящие упражнения к прыжку в длину с места:   1. Подскоки на месте одновременно круговые движения руками вперед и назад; 2. Техника постановки ног стопы и поднимание на носки на месте без толчка; 3. Техника толчка прыжка. | 2 раза | Рассказ, показ, выполнение одновременно |
| Прыжок с места на заданное расстояние | 2 – 3 раза | Рассказ, выполнение поочередно, исправлять ошибки по ходу выполнения задания |
| Перестроение в колонну по одному, в колонны по три | 15" | Информация, рассказ, в обход по залу в колонну по одному «Марш!», налево в колонну по три «Марш!» |
| Эстафеты с предметами: |  |  |
| - с баскетбольными мячами  Первые участники в командах берут в руки баскетбольные мячи. На дистанции лежат  по три гимнастических обруча и ограничитель дистанции-конус. По команде учителя «Внимание, марш!» первые участники бегут к гимнастическим обручам, прыгают из обруча в обруч толчком двух ног, обегают конус,  возвращаются обратно по прямой бегом и передают мячи в руки следующим участникам;  - с эстафетной палочкой  Первые участники команды берут по эстафетной палочке. При выполнении эстафеты по дистанции до конуса участник бежит туда до конуса и обратно с эстафетной палочкой в руках. | 1 - 2 раза  1 - 2 раза | Объяснение правила выполнения эстафеты. В случае, если мяч во время эстафеты  упал, уронивший мяч должен его поднять и продолжить эстафету. За неправильное выполнение командам даются штрафные очки.  Выявление победителей. |
|  | Перестроение по отделениям в два круга | 20" |  |
| Игра «Рыбак и рыбки» | 1' | Объяснение правила игры. Выполнить одновременно. Выявить победителя. |
| Заключительная часть - 5' | Команда «Разойдись!». Построение в одну шеренгу. Поворот направо в колонну по одному.  Ходьба в медленном темпе с выполнением упражнения на расслабление и восстановление дыхания:  1 – руки вверх – вдох, потрясти руками;  2 – руки вниз – выдох, потрясти руками.  Подведение итогов урока | 15"  1 круг  3 раза  3' | Оказывать помощь подсчетом.  Выполнить всем одновременно.  Информация, рассказ, показ.  Сделать соответствующие замечания по уроку, отметить лучших, объявить оценки и прокомментировать их. |
| Домашнее задание: имитация техники прыжка в длину с места. | 20" | Дать домашнее задание с учетом индивидуальных особенностей учеников. |
| Организованный уход из зала |  |  |