Урок по физической культуре для учащихся 5 «а» класса.

Учитель: Строев А.В.

Тема урока: Национальные прыжки «кылыы». Обучение технике прыжка «кылыы».

Цель урока:

Образовательные: -дать представление о национальных прыжках

- научить технике прыжка «кылыы»

Оздоровительные:- формирование мотивации здоровому образу жизни.

-развитие ловкости , быстроты внимания и координации движений.

-развитие скоростно- силовых качеств.

Воспитательные: -воспитание самостоятельности, дисциплинированности, коммуникабельности, толерантности.

-воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья

- воспитание чувства ответственности и самостоятельности.

Тип урока: комбинированный, метапредметный

Способ организации урока: словесный, наглядный, практический, игровой.

Применение современных образовательных технологий: ИКТ, здоровьесберегающие, дифференциация.

Инвентарь: ноутбук, гимнастические скамейки, волейбольные, баскетбольные мячи.

Урок проведен в 5 классе согласно списочного состава: 14 учащихся

Конспект урока соответствует рабочему плану и программным требованиям возраста. Учащиеся были в спортивной форме, что сразу настраивает на рабочий лад.В процессе урока наблюдалась мотивация учеников на занятия. Учащиеся любят национальные прыжки, получают удовлетворение своих личностно- ориентированных потребностях, которые выражены в использовании полученных умений и навыков в пределах проведенного занятия. Для организации обеспечения учебного занятия было уделено внимание на: -целостность использования форм организации занимающихся, целостность использования времени на занятия ,соблюдение техники безопасности (интервал, дистанция)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Доз-ка | Методические указания |
| Подготовительная часть урока.Построение. Рапорт дежурного. Объяснение задач урока.Упражнение в ходьбе1. Руки вверх на носках.
2. Руки в стороны на пятках.
3. Руки на пояс ходьба на внутренней стороне стопы
4. Руки за спину ходьба на внешней стороне стопы
5. В полном приседе
6. Прыжками правым боком в полном приседе
7. Прыжками левым боком в полном приседе

Бегом марш.Упражнение в беге.1. Руки вниз бег с высоким подниманием бедра
2. Руки за спину бег с захлестыванием голени назад
3. Руки на пояс бег прямыми ногами вперед
4. Руки за спину бег прямыми ногами назад
5. Руки на пояс прыжками на двух с продвижением вперед

Шагом марш.Упражнение для восстановления дыхания.ОРУ1. И.п. основная стойка

На 1 –руки в стороныНа 2- руки вверхНа 3- руки в стороныНа 4 –и.п.1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс

На 1- поворот в левую сторону, левую руку в сторонуНа 2- и.п.На 3- поворот в правую сторону, правую руку в сторонуНа 4- и.п.1. И.п. основная стойка

На 1 – упор присевНа 2 – упор лежаНа 3 – упор присевНа 4 - и.п.1. И.п. упор присев

На 1 -прыжок вверх, руки вверхНа 2- и.п.На 3- прыжок вверх, руки вверхНа 4- и.п.1. И.п. основная стойка

1,2,3 прыжки на месте с подтягиванием коленей грудиНа 4- и.п1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс

На 1- наклон к левой ногеНа 2- наклон впередНа 3- наклон к правой ногеНа 4- и.п.1. И.п. ноги как можно шире, руки на пояс

На 1 –присесть на левой ногеНа 2,3,4 –не поднимая ягодиц перенос тела в правую сторону и присесть на правой ноге .И в другую сторону.1. И.п. сидя упор сзади, ноги прямые

На 1,2,3- наклон вперед стараясь коснуться лбом колен1. И.п. основная стойка

1,2,3 прыжки на месте на двух ногахНа 4 –прыжок вверх повернуться на 360.1. Упражнения на восстановления дыхания.

Основная часть урока.1. Имитация движения маховой ноги стоя возле стенки
2. Имитация движения толчковой ноги стоя возле стенки
3. Прыжки на месте. С одного бегового ------прыжки ----движением маховой ноги
4. Прыжки ---с трех---беговых ----через гимнастические скамейки
5. Прыжки кылыы с 7-9 беговых----разбега ------ноги ---через ---волейбольные и баскетбольнрые мячи
6. Прыжки «кылыы» на ---
7. «Лисий бег»
8. .Беседа « Учащиеся школ Кобяйского улуса участники V МСИ «Дети Азии»

Заключительная часть урока.Построение. Анализ урока | 15мин0,5кр0,5кр0,5кр0,50,50,50,50,50,50,50,50,50,50,57-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз30 мин20-30 р20-30р20-30р10 р10р2-3 р5 кр5 мин. | Руки прямые, колени не сгибатьСпина прямаяТехника не наклонять впередСпина прямаяСпина прямаяТуловище наклонить впередТуловище не наклонять впередНа 1,2- вдохНа 3,4- выдохРуки прямыеСпина прямая, смотреть на рукиРуки, ноги прямые, колени не сгибатьРуки работают синхронноКолени не сгибатьСпина прямаяКолени не сгибатьСмотреть вверх, голову не наклонятьОбратить внимание на работу рукУказать на ошибки |