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 ходьбе   1. 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.  ОРУ   1. И.п. основная стойка   На 1 –руки в стороны  На 2- руки вверх  На 3- руки в стороны  На 4 –и.п.   1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс   На 1- поворот в левую сторону, левую руку в сторону  На 2- и.п.  На 3- поворот в правую сторону, правую руку в сторону  На 4- и.п.   1. И.п. основная стойка   На 1 – упор присев  На 2 – упор лежа  На 3 – упор присев  На 4 - и.п.   1. И.п. упор присев   На 1 -прыжок вверх, руки вверх  На 2- и.п.  На 3- прыжок вверх, руки вверх  На 4- и.п.   1. И.п. основная стойка   1,2,3 прыжки на месте с подтягиванием коленей груди  На 4- и.п   1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс   На 1- наклон к левой ноге  На 2- наклон вперед  На 3- наклон к правой ноге  На 4- и.п.   1. И.п. ноги как можно шире, руки на пояс   На 1 –присесть на левой ноге  На 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 колен   1. И.п. основная стойка   1,2,3 прыжки на месте на двух ногах  На 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 | 15мин  0,5кр  0,5кр  0,5кр  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  30 мин  20-30 р  20-30р  20-30р  10 р  10р  2-3 р  5 кр  5 мин. | Руки прямые, колени не сгибать  Спина прямая  Техника не наклонять вперед  Спина прямая  Спина прямая  Туловище наклонить вперед  Туловище не наклонять вперед  На 1,2- вдох  На 3,4- выдох  Руки прямые  Спина прямая, смотреть на руки  Руки, ноги прямые, колени не сгибать  Руки работают синхронно  Колени не сгибать  Спина прямая  Колени не сгибать  Смотреть вверх, голову не наклонять  Обратить внимание на работу рук  Указать на ошибки |