

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березовская средняя общеобразовательная школа им.С.Н. Климова»*

КОНСПЕКТ

открытого урока по физической культуре в 5 классе

Раздел программы: легкая атлетика

Аносов Алексей Иванович
учитель физической культуры

КОНСПЕКТ
открытого урока по физической культуре в 5 классе

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:

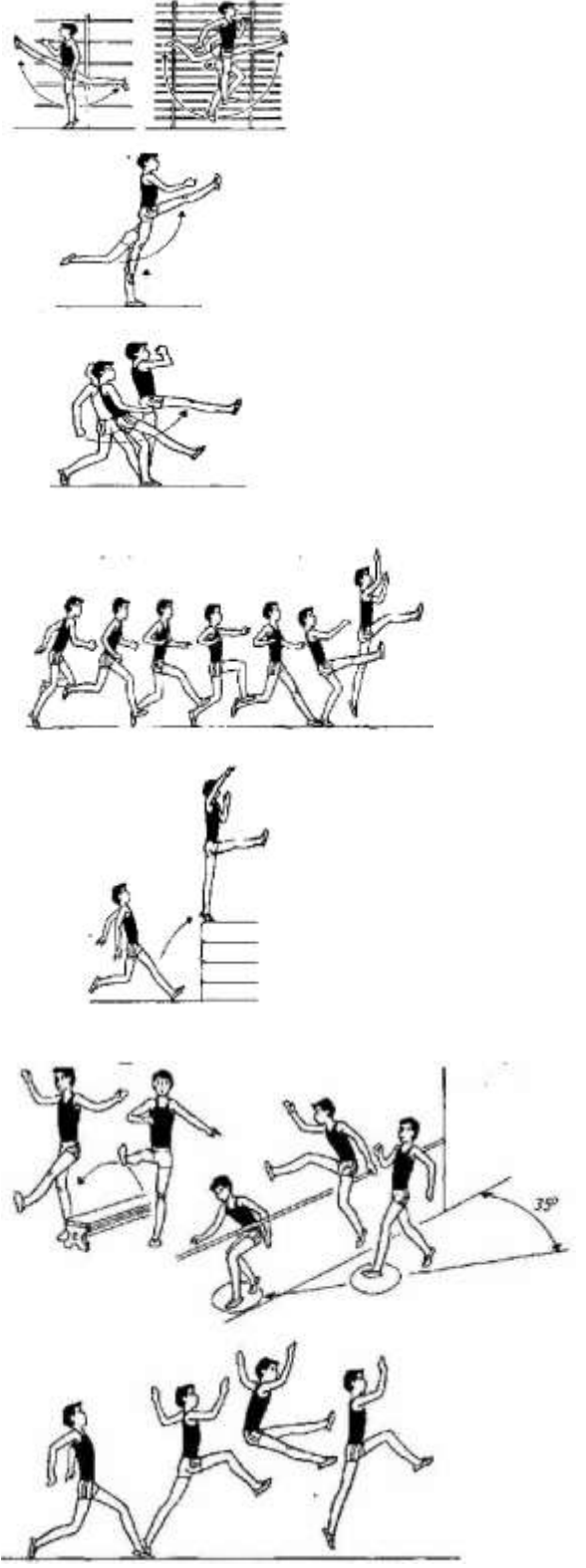
- Обучение технике прыжка в высоту способом перешагивание;
- развитие прыгучести, ловкости, быстроты;
- воспитание волевых качеств.

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

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 10 минут		
1. Построение, сообщение задач.	1 минута	Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся.
2. Равномерный бег	3 минуты	Следить за дыханием
3. Общеразвивающие упражнения со скакалкой:	6 минут	
- и.п. – о.с., скакалка сложена вчетверо, держать ее внизу хватом сверху. 1-2 – поднять скакалку вверх, натягивая за концы, подняться на носки, вдох; 3-4 – и.п., выдох.	6 раз	Спину держать прямо
- 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.	8 раз	Дыхание в произвольном ритме. Повторить повороты в обе стороны.
- 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	Дыхание в произвольном темпе.

<p>- и. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1, 3 — отставляя левую ногу назад и сгибая правую, сделать выпад, скакалку на колено правой ноги; 2, 4 – тоже правой ногой.</p> <p>- и. п. — о. с. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте</p>	<p>6 раз</p> <p>30 секунд</p>	<p>Спину держать прямо. Следить за дыханием, правильной постановкой стоп.</p> <p>Следить за дыханием, правильной постановкой стоп</p>
---	-------------------------------	---

Основная часть, 28 минут

<p>1. Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки</p> <p>2. Сочетание маха с отталкиванием</p> <p>3. Сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге»</p> <p>4. Отталкивание и взлет с трех шагов</p> <p>5. Отталкивание с 2, 3, 5 беговых шагов с приземлением толчковой ногой на возвышение</p> <p>6. Стоя с боку от скамейки перешагнуть через нее.</p> <p>7. Прыжок через планку с места.</p> <p>8. Прыжки со сменой ног с одного шага («ножницы»)</p>	<p>3 минуты</p> <p>3 минуты</p> <p>4 минуты</p> <p>3 минуты</p> <p>4 минуты</p> <p>3 минуты</p> <p>4 минуты</p> <p>4 минуты</p>	
---	---	---

Заключительная часть, 2 минуты

1. Построение.	1 минута	Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справились с заданиями. Похвалить всех за работу.
2. Подведение итогов.	1 минута	