

План-конспект
открытого урока физической культуры
по разделу «Легкая атлетика»
в 5 классе

Тема урока: Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» с 2-3 шагов разбега.

Метод проведения: поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой.

Тип урока: открытия нового знания

Цели урока:

1. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» с 2-3 шагов разбега. Круговая тренировка. Подвижная игра «Волк и ягненок».
2. Коррекция ходьбы, бега, прыжков, мелкой моторики, дыхания, осанки, координационных способностей, коррекция и развитие физической подготовленности на основе выполнения ходьбы, бега, СБУ, круговой тренировки, прыжка в высоту способом «перешагивание» и подвижной игры «Волк и ягненок».
3. Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, дисциплинированность, товарищескую взаимопомощь, сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Место проведения: спортивный зал

Спортивный инвентарь:

1. Гантели 3 пары
2. Обручи 3 шт.
3. Скакалки 3 шт.
4. Диск здоровья
5. Стойки 2 шт. и планка
6. Гимнастическая палка 2 шт.

№№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	15 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.	1 мин.	Следить за дисциплиной.
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы. ОРУ в движении: повороты туловища на каждый шаг, наклоны и длинные выпады с раскачкой на каждый шаг.	3 мин.	Следить за осанкой, правильной постановкой стопы, работой рук и дыханием.
	3. Бег, ее разновидности: обычным бегом, змейкой, с поворотом вокруг себя, приставными шагами, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с выносом прямых ног вперед, прыжками на правой и левой ноге, прыжками на 2 ногах, с ускорением и с поворотом вокруг себя.	4 мин.	О/в на технику бега.
	4. ОРУ - Потягивания - Вращение туловища - Наклоны туловища - «Мельница» - Сгибание рук в упоре лежа с поочередным подтягиванием колен к груди. - Упражнения на коленный сустав и голеностопа. - Упражнения на растягивание: махи правой и левой ногой у стены (вперед, в стороны, назад), выпады в стороны с раскачкой, продольный и поперечный шпагат, выполнение мостика у стены.	7 мин.	Следить за правильностью выполнения. О/в на точность выполнения заданий.
II.	Основная часть урока	26 мин.	
2.1	Круговая тренировка. 1 этап. - Подтягивание. - Выполнение скручивания на диске здоровья.	12 мин.	О/в на точность выполнения. На каждом этапе обучающиеся занимаются по 2

	<p>2 этап.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подъем туловища. - Поднимание прямых ног в висе на шведской стенке. <p>3 этап.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки со скакалкой (на одной, на двух и т.д.). <p>4 этап.</p> <p>Упражнения с гантелями (1, 3, 4 кг).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Жим гантелей стоя. - Разведение гантелей в стороны, стоя и согнувшись. <p>5 этап.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение обруча на поясе, на коленках. 		<p>минуты и переходят к следующему этапу.</p>
2.2	<p>Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» с 2-3 шагов разбега.</p>	10 мин.	<p>О/в на форму движений во время разбега в 3 шага: 1-й шаг – с высоким подниманием бедра, 2-й шаг – широкий, почти без выноса бедра, 3-й шаг – несколько задерживая отталкивание маховой ногой, протолкнуть ею таз вперед и поставить толчковую ногу подальше вперед с пятки на весь след. 1-й шаг короткий, 2-й самый длинный, 3-й – на полступни короче 2-го. Следить за правильным поворотом туловища к планке после переноса через нее маховой ноги.</p>
2.2.1	<p>- Обучение отталкиванию и ритму разбега:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Из положения «стоя» в шаге, толчковая нога прямая впереди с постановкой на всю стопу, маховая сзади, согнутая в колене. За счет разгибания маховой ноги продвинуть тело вперед вверх и, выполнив отталкивание и движение маховой ногой и руками, оттолкнуться строго вверх. 2. Выполнить предыдущее упражнение с 2 шагов по меткам из положения «стоя» в шаге, толчковая нога впереди. 3. С 3-4 шагов ходьбы попасть толковой ногой на метку и оттолкнуться вверх. <ul style="list-style-type: none"> - Имитация прыжка с 3 шагов прямого разбега (2-3 прыжка) через гимнастическую палку. - Имитация прыжка вдоль скамеек справа и слева. 		<p>Следить за точностью техники выполнения, чтобы не допустить травм</p>
2.2.2	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение. - Прыжок с 2-3 шагов разбега. 		<p>Следить за точностью техники выполнения, чтобы не допустить травм</p>

2.3	Подвижная игра – «Волк и ягненок».	4 мин.	Следить за правилами игры.
III.	Заключительная часть	4 мин.	
	Построение. Упражнения на восстановление дыхания.		Следить за дисциплиной.
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, а что не очень, на что обратить внимание. Организованный выход из зала.		

1 этап.

- Подтягивание (выполняем большее количество раз, вис на перекладине).
- Выполнение скручивания на диске здоровья.

2 этап.

- Подъем туловища (20-25 раз).
- Поднимание прямых ног в висе на шведской стенке (12-15 раз).

3 этап.

- Прыжки со скакалкой 2 минуты (на одной, на двух и т.д.).

4 этап.

Упражнения с гантелями (3, 4 кг).

- Жим гантелей стоя.
- Разведение гантелей в стороны стоя и согнувшись.

5 этап.

- Вращение обруча на поясе и коленках (2 минуты).

6 этап.

- Выполняем упражнение с экспандером (1 мин.).