**Физическая культура. 5 класс**

Конспект урока.

При подготовке, во время проведения урока, при выполнении домашнего задания рекомендуется использовать материалы РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/> .

Видеоматериалы урока, упражнения и задачи, проверочные задания для проверки знаний обучающихся

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал

Инвентарь: скакалки, эстафетные палочки, прыжковая яма, сантиметровая лента

## Тема урока: Прыжок в длину с разбега. Фазы прыжка в длину.

## (раздел Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика)

**Цели урока:**

вызвать интерес у обучающихся к изучению данного вида спорта;

сформировать у обучающихся знания и навыки техники прыжков в длину с разбега

воспитывать чувство ответственности в реализации поставленной задачи.

**Предметные результаты:**

знать терминологию и выполнять упражнения прыжка в длину с разбега;

умение понимать смысл терминов при выполнении прыжка в длину с разбега

**Метапредметные результаты**

*Регулятивные УУД*

формировать потребность и умение выполнять упражнения.

оценка, коррекция

*Познавательные УУД*

формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов изучаемого вида спорта

терминология в легкой атлетике, правила выполнения упражнений в прыжках в длину

*Коммуникативные УУД*

работа в группах при выполнении эстафет, подвижных игр

**Задачи:**

обучение знаниям о прыжках в длину с разбега
 формирование элементов техники прыжка в длину с разбега
**1.Образовательная:**ознакомить учащихся  с историей прыжка в длину с разбега (олимпийские чемпионы и рекорды). Правила поведения и техники безопасности в секторе по прыжкам в длину с разбега. Ознакомить учащихся с основными правилами прыжка в дину с разбега. Формировать у учащихся навыки техники прыжка в дину с разбега.
**2.Воспитательная:** воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать прыжковую способность и координацию.
**3.Оздоровительная:**развивать физические качества.

**Тип урока:**комплексный

**Методы:**
1. Словесный (беседа, диалог)
2.  Практический (показ-рассказ)

**Ход урока:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап образовательного процесса** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| Подготовительный этап 15 мин |
| * Построение.
* Сообщение задач урока.
* Правила поведения и техники безопасности в секторе по прыжкам в длину с разбега. Основные правила прыжка в длину с разбега.
* Бег в медленном темпе до 2 мин.
* Упражнения для восстановления дыхания
 | * Построить класс в одну шеренгу
* Ознакомить учащихся с целью и задачами урока.
* Напомнить учащимся о соблюдении дистанции во время бега.
 | * Формирование интереса к виду спорта.
* Осознание опасности при нарушении техники безопасности на уроках Физической культурой.

 |
| Прыжковые упражнения |
| * Прыжки на правой ноге с продвижением вперед.
* Прыжки на левой ноге с продвижением вперед.
* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
* Многократные прыжки попеременно на правой и левой ноге.
* Многоскоки с ноги на ногу.
 | * Рассказывает и показывает упражнения
* Напоминает о соблюдении  дистанции

  | * Соблюдение дистанции.
* Формирование понятия последовательности при выполнении ОРУ в движении

   |
| **ОРУ на месте (8-10 повторений)** |
| * Круговое вращение прямыми руками. И.П. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх прямые:

1-4 круговое вращение вперед,5-8 круговое вращение назад;* Смена рук. И.п. ноги на ширине плеч, правая рука вверху прямая, левая рука внизу прямая:

1-2 рывки руками, смена рук,3-4 рывки руками, смена рук;* Повороты туловища. И.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью в локтях.

1-2 поворот влево, левая рука выпрямляется назад3-4 поворот вправо, правая рука выпрямляется назад;* Наклоны туловища влево, вправо. И.п. ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, левая рука вверх прямая.

1-3 наклон влево4- и.п. смена рук5-7 наклон вправо8- и.п. смена рук;* Наклоны туловища вперед. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1- наклон к левой ноге, руками достаем пол.2- наклон к правой ноге, руками достаем пол3- наклон в середину, руками достаем пол.4- и.п.* Приседание в разножке. И.п. левая нога впереди, чуть согнута в колене, правая нога назад прямая.

1-3 пружинистые приседания в разножке4 прыжок со сменой ног;* Махи ногами. И.п. ноги вместе, руки вперед в стороны.

1- мах правой ногой к левой руке2- и.п.3 -мах левой ногой к правой руке 4 -и.п.* Круговое вращение в коленном суставе. И.п.- основная стойка ноги вместе, колени чуть согнуты, руки на коленях.

1-4 круговые движения коленным суставом в правую сторону5-8 круговые движения коленным суставом в левую сторону* Круговое вращение в голеностопе. И.п. стоять на правой ноге, левая прямая навесу, выполнить 8 круговых движений стопой. Поменять ноги.
 | Перестроение в две колонны.Дает команды и показывает упражнения. Напоминает о внимании при выполнении упражнений.          | * Выполнение упражнений, согласно командам учителя.
* Запоминание терминологических особенностей при прослушивании ОРУ.
* Анализ своей работы с учетом коррекции выполнения упражнений.
* Уточнить влияние разминки мышц ног на готовность к прыжковым упражнениям.

              |
| **Основной этап (25 минут)** |
| * История прыжка в длину с разбега (олимпийские чемпионы и результаты).
* Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление
* Упражнения для развития прыжковых способностей:
* прыжковые упражнения с ноги на ногу (прыжки по «ступенькам», прыжки «с ноги на ногу» через низкие препятствия)
* прыжки через широкие препятствия для полета (прыжки «с острова на остров», прыжки «через зоны»)
* выталкивание в беге на толчковой ноге (на каждый шаг, на третий шаг, на пятый шаг)
 | * Коротко рассказать об истории прыжках в длину с разбега. Олимпийские чемпионы и их  результаты.
* Ознакомить с техникой прыжка в длину с разбега.

**Техника прыжка в длину.****Разбег.**Длина разбега выбирается от индивидуальных особенностей каждого учащегося.У пятиклассников разбег должен составлять 12-15 беговых шагов (1 беговой шаг составляет 2 прогулочных). Разбег начинается всегда с одной и той же ноги, чаще всего с толчковой. Каждый раз при разбеге длина первых шагов должна быть одинаковой, чтобы при отталкивании нога попадала на брусок. Перед толчком туловище должно находится в вертикальном положении, чтобы правильно выполнить отталкивание. Во время разбега не следует напрягаться, нужно думать о скорости.**Отталкивание**Отталкивание производиться толчковой ногой, маховая нога согнутая в коленном суставе активно выносится вперед, вверх. Руки выносятся так же вперед, вверх, помогая отталкиванию. О чем надо помнить при отталкивании:Последний шаг выполняется быстрее чем все предыдущиеНога ставится на брусок очень быстроСтопа быстро перекатывается на носок, должно быть ощущение что дотронувшись до бруска, вы отталкиваете его назад.Во время прыжка взгляд направлен вперед.Обратить внимание на ошибки: **Полет**Во время полета и приземления толчковая нога подтягивается к маховой и обе ноги подтягиваются к груди и маховым движением выносятся далеко вперед. Обратить внимание на ошибки: **Приземление**При приземлении ноги выносятся далеко вперед. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях, так чтобы тело переместилось на точку приземления.Обратить внимание на ошибки* Поделить класс на группы для выполнения упражнений для развития прыгучести.
* Напомнить о дистанции при выполнении упражнений.
* Обратить внимание на ошибки при выполнении упражнений.
 | * История прыжка в длину с разбега (олимпийские чемпионы и результаты).
* Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление
* Упражнения для развития прыжковых способностей:
* прыжковые упражнения с ноги на ногу (прыжки по «ступенькам», прыжки «с ноги на ногу» через низкие препятствия)
* прыжки через широкие препятствия для полета (прыжки «с острова на остров», прыжки «через зоны»)
* выталкивание в беге на толчковой ноге (на каждый шаг, на третий шаг, на пятый шаг)
 |
| **Встречные эстафеты:*** Бег  с эстафетной палочкой.
* Бег с выполнением челночного бега
* Бег со скакалкой.
 | * Поделить класс на группы и построить на линии старта. На расстоянии 15-20 метров поставить контрольные стойки (КС)
* У первых в руках эстафетная палочка. По сигналу первые бегут до КС, обегают ее и возвращаются обратно. Эстафетную палочку передают следующему участнику. Побеждает команда, которая первая закончит эстафету.
* От линии старта на расстоянии 3-5м лежит обруч под №1, от него на расстоянии 5 м. лежит обруч под №2. В обруче под №1 лежат 2 кубика. По сигналу, первые бегут к обручу №1 берут один кубик и переносят его в обруч №2, затем возвращаются за вторым кубиком и кладут его рядом с первым. Затем бегут до КС обегаю его и возвращаются обратно, передав эстафету следующему участнику. Следующий участник перекладывает кубики обратно. Кубики нельзя бросать, если кубик выкатился из обруча, его кладут обратно. Побеждает команда, которая первая закончит эстафету.
* В руках у участников скакалка. По сигналу первые участники бегут до КС, выполняя прыжки через скакалку. Обегают КС и так же возвращаются обратно, передав скакалку следующему участнику. Следующий участник выполняет тоже самое. От линии старта до КС и обратно участники должны выполнить не менее 5 прыжков. За каждый не выполненный прыжок команда получает штраф. Побеждает команда, которая первая закончит эстафету и сделает меньше всего ошибок.
 | Находят способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. -Имеют возможность вести диалог между собой, договариваться в коллективе. Следить за правилами игры. |
| **Заключительный этап – рефлексия (5 минут)** |
| * Упражнения на внимание
* Подведения итога пройденного урока
* Рефлексия
* Домашнее задание.
 | * Построить класс в одну шеренгу и провести игру на внимание.
* Провести степень усвоения темы урока
* Помочь учащимся понять чему они научились на уроке.
* Дать домашнее задание: прыжковые упражнения  для развития прыгучести.
 | * Анализ своей деятельности на протяжении всего урока.
* Учет работы, совершенной обучающимся при показе упражнений учителем с ошибками и их исправлением.
* Осознать нужность домашнего задания.
* Совершенствование умений в выполнении упражнений в жонглировании.
 |