

Открытый урок по физической культуре 5 класса «Техника прыжка в длину с места и челночного бега»

Цель: Обучение технике прыжка в длину с места и челночного бега.

Задачи урока:

1. Обучение технике прыжка в длину с места и челночного бега.
2. Развитие быстроты, прыгучести, формирование осанки.
3. Воспитание трудолюбия, доброжелательного отношения в коллективе, активности.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, фронтальный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: нестандартное оборудование.

Планируемые результаты

Личностные

- Овладение навыками бега на короткие дистанции;
- Умения проявлять физические способности (качества)

Метапредметные:

- Проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию;
- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, умение логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения.

Предметные:

- Преодолевать трудности при выполнении учебных заданий;
- Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивной одеждой.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Вводная	10 мин	
	1. Построение	1 мин	Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку
	2.Сообщение задач, техника безопасности	2 мин	Повторить технику безопасности на уроках физкультуры в спортивном зале: спортивная форма и обувь.
	3.Ходьба: 1)на носках; 2)на пятках; 3)спортивная ходьба	1 мин	Выполнять команды учителя, контролировать свои действия согласно инструкции учителя
	4. Бег равномерный, приставными шагами: левым и правым боком; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; ускорения	2 мин	Бежать в колонне строго за направляющим, ногу ставить с носочка, поднимать невысоко.
	5. Общеразвивающие упражнения на месте: а) и.п – о.с 1-наклон головы вперед 2- то же назад 3- то же вправо 4- тоже влево	4 мин	Обратить внимание на осанку, точное положение рук и ног. Определять последовательность и

	б) и.п – средняя стойка, руки на пояс 1-4-круговые движения головой в правую сторону 5-8- то же в левую сторону в) и.п- о.с 1-4- круговые движения руками вперед 5-8-то же назад г) и.п- средняя стойка, руки в стороны 1-4- круговые движения локтями во внутрь 5-8-то же наружу д) и.п- средняя стойка, руки в стороны 1-4- круговые движения кистями вперед 5-8-то же назад е) и.п- руки вверх ладонями во внутрь 1-наклон в правую сторону 2- и.п 3- наклон в левую сторону 4- и.п 5- наклон назад 6- и.п 7- наклон вперед 8- и.п ж) и.п – о.с 1- руки вверх, правая нога назад 2- и.п 3- то же со сменой ног 4-и.п 3) и.п – о.с 1- упор присев 2- упор лежа 3- упор присев 4- и.п и) приседания к) отжимания л) и.п – руки на пояс 1-прыжок вперед 2- то же назад 3- то же влево 4- то же вправо		приоритет разминки мышечных групп Выполнять команды учителя, контролировать свои действия согласно инструкции учителя
2	Основная	25 мин	
	1. Прыжки в длину с места: 1) объяснение; 2) выполнение прыжка по команде учителя: поставить	5 мин	Класс, строится в одну линию, для выполнения прыжков с места.

	стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок, двумя ногами, приземление на две стопы и согнутые в коленном суставе ноги, плечи вперед, взмах руками вперед; 3) самостоятельное выполнение прыжков		Объяснять и показать выполнение данного упражнения Обращать внимание на положение рук и стоп при выполнении техники прыжка в длину с места Указывать на ошибки при выполнении и отметить учащихся, которые выполнили это задание правильно Юноши : «5» - 190, «4» - 180, «3»- 165 см Девушки: «5» - 175, «4»- 165, «3»-156 см
	2. Показ учителя. 1) объяснение 2) выполнение челночного бега 3x10 м из высокого старта по сигналу пробежать выделенную дистанцию, развернуться и вернуться в исходную точку.	10 мин	Знать технику выполнения задания. Умение находить и анализировать свои ошибки и своих одноклассников
	3. Подвижная игра «Перестрелка»	10 мин	Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности
3	Заключительная	5 мин	
	1. Построение	1 мин	Сдать рапорт о готовности класса к уроку
	2. Подвижная игра «Воздух, вода, земля»	3 мин	На слова воздух - руки вверх, вода - руки вперед, земля – руки вниз Следить за правильным выполнением, исправлять ошибки
	3.Подведение итогов урока	1 мин	Домашняя задание: повторить технику прыжка в длину с места и поиграть с родителями в подвижную игру «Воздух, вода, земля»