

Городов Алексей Александрович

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Москвы «Школа № 109»

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ
«ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА»

Раздел программы: легкая атлетика.

Тема урока: «Прыжок в длину с места».

Цель: обучить технике прыжка в длину с места.

Задачи урока:

1. Образовательные: Обучение технике прыжка в длину с места.
2. Оздоровительные: Развитие прыгучести, силы, ловкости.
3. Воспитательные: Воспитание активности, волевых качеств.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, фронтальный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: метровка.



Части урока и их содержание	Дозировка	ОМУ
1.Подготовительная часть	4 мин	Дежурный ученик сдает рапорт о готовности класса к уроку.
1) Построение	1 мин	
2) Сообщение задач урока	1 мин	Использовать индивидуальный, групповой, фронтальный метод.
3) Передвижения	3 мин	
- ходьба		
- ходьба в полуприсяде, руки на пояс		
- перекат с пятки на носок, руки на пояс		
- приставной шаг 2 правым, 2 левым боком, руки на пояс		Спина прямая
- бег с высоким подниманием бедра		
- бег с отведением прямых ног вперед		
- бег с захлестыванием голени		
- бег спиной вперед		
- бег с ускорением по диагонали		
4) Перестроение из одной колонны в четыре	10 мин	Из колонны по одному в колонны по 4 поворотом в движении
5) ОРУ		
а) и.п – о.с		
1-наклон головы вперед		
2- то же назад		
3- то же вправо	6-8 раз	Спина прямая, упражнение выполняют в медленном темпе
4- тоже влево		
б) и.п – средняя стойка, руки на пояс		
1-4-круговые движения головой в правую сторону		
5-8- то же в левую сторону	4-6 раз	
в) и.п- о.с		
1-4- круговые движения руками вперед	4-6 раз	Руки прямые
5-8-то же назад		
г) и.п- средняя стойка, руки в стороны		
1-4- круговые движения локтями во внутрь	4-6 раз	
5-8-то же наружу		
д) и.п- средняя стойка, руки в стороны		
1-4- круговые движения кистями вперед	4-6 раз	
5-8-то же назад		
е) и.п- руки вверх ладонями во внутрь		
1-наклон в правую сторону	6-8 раз	Руки прямые, спина прямая
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		



