

План-конспект урока по физической культуре в 5 классе.

Раздел учебной программы: легкая атлетика.

Класс: 5

Тема урока: 1. Продолжить обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

2. Продолжить обучение технике метания мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность.

3. Развитие двигательных качеств.

Цель урока: закрепить представление обучающихся о технике прыжков в высоту способом «перешагивание» и закрепить представление о метании мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность, соблюдать технику безопасности во время урока.

Задачи урока:

Образовательная:

- закрепить навыки и умения техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
- закрепить навыки и умения метания мяча на дальность.

Воспитательная:

- воспитывать интерес обучающихся к занятиям физической культурой.
- воспитание морально-волевых качеств: добиваться результата в спортивной деятельности, оказывать помощь обучающимся.

Оздоровительная:

- содействовать достижению здоровьесберегающей деятельности.

Формируемые УУД:

- **предметные:** иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту способом «перешагивание» и метании мяча на дальность.

- **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.

- **личностные:** развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Тип урока: образовательно-обучающий.

Метод проведения: поточный, фронтальный.

Место занятий: школьный стадион.

Продолжительность урока: 45 минут.

Инвентарь и оборудование: стойки и планки для прыжков в высоту, рулетка, мячи для метания.

Учитель: Даньков Павел Николаевич

Список использованной литературы:

1. Лях В.И. «Физическая культура» 5-9 класс . Москва. Просвещение-2011.

2. А.П.Матвеев. «Физическая культура».5 класс. Москва. Просвещение 2019.

3. Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» уровня основного общего образования 5 класс (базовый уровень). 2020-2021 учебный год.

Ход урока

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1.Подготовительная часть.	1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.	10 мин.	Проверить готовность класса к уроку. Напомнить ТБ на уроке при выполнении упражнений.
	Подсчет ЧСС за 6 сек		Повороты налево и направо.
	2.Строевые упражнения на месте.	30сек.	Упражнения чередуются по сигналу учителя.
	3. Ходьба обычная, скрестным шагом, в полуприседе . с переходом на разминочный бег..	3 мин.	
	4. Упражнения в движении:		Поточный метод.
	1) руки к плечам, круговые вращения рук вперед и назад;	30сек	Следить за осанкой.
	2) руки вверх, кисти в кулак, скрестные движения перед грудью, отведение прямых рук назад;	30сек	Упражнения выполняются по команде учителя.
	3) наклоны вперед (касаться носков ног);	30сек	
	4) семенящий бег- 20-25м;	30сек	
	5) бег с высоким подниманием колена – 20-25м;	30сек	
6) бег с ускорением, в полуприседе (3-5 шагов) с переходом на обычный – 2-3x20-25м;	30сек		
7. прыжки на одной ноге с высоким подтягиванием к груди и активной постановкой на грунт – 2-3x15-20м.	30сек	Упражнение скоростно-силового характера.	
5.Общеразвивающие упражнения.			
1. И.п.- 0.с.	6-8 раз		
1 – левую ногу в сторону на носок, руки вверх, ладони внутрь, наклон влево.			
2 И.п.			
3.- то же вправо.			
4. – И.п.			
2.И.п.- ноги врозь, руки на поясе.	6-8 раз	Обязательно показать прогиб в спине.	
1 – наклон вперед, руки в стороны.			
2. – И.п.			
3. – наклон назад, руки вверх - в стороны.			
4. – И.п.			
3.И.п.- о.с., руки на поясе.	4-6 раз		
1- сед на левой ноге, наклон к правой, касаясь кистями.			
2. – И.п.			

	<p>3. – то же к другой ноге. 4. – И.п.</p> <p>4.И.п.- упор лежа. 1.- 2-сгибание и разгибание рук в упоре.</p> <p>5. И.п. – стойка ноги врозь, руки впереди. 1 – касание левой ногой правой руки; 2. И.п. 3 – касание правой ногой левой руки; 4 – И.п.</p> <p>6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 наклоны в левую сторону; 3-4 – наклоны в правую сторону.</p> <p>7. И.п.- о.с. 1. – прыжок ноги врозь, левая рука на пояс; 2. – прыжок ноги вместе, правая рука на пояс; 3. – прыжок ноги врозь, левая рука на плечо; 4. – прыжок ноги вместе, правая рука на плечо; 5. – прыжок ноги врозь, левая рука вверх; 6. – прыжок ноги вместе, правая рука вверх; 7 – прыжок ноги врозь, левая рука на плечо; 8. – прыжок ноги вместе, правая рука на плечо; 9. – прыжок ноги врозь, левая рука на пояс; 10. – прыжок ноги вместе, правая рука на пояс; 11. – прыжок ноги врозь, хлопок левой рукой по бедру; 12. – прыжок ноги вместе, хлопок правой рукой по бедру.</p> <p>8. - И.п. – руки на пояс. 1 – 3 – прыжки на двух ногах. 4 – поворот на 180*.</p> <p>9. – ходьба на месте.</p> <p>Подсчет ЧСС за 6 сек.</p>	<p>8-10 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>1 мин</p>	<p>Угол разведения локтей в стороны – 45*.</p> <p>Упражнение на зрительную память и внимание.</p> <p>Следить за равновесием.</p>
--	--	---	--

2.Основная часть.	1.Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	30 мин. 12 мин.	
	а).в ходьбе на каждый третий, четвертый шаг делать быстрые движения маховой ногой по большой амплитуде и согнутыми руками вверх. Сначала не отделять тело от опоры, затем свободно прыгать вверх – 2-3Х30м;	2 мин.	Поточный метод.
	б) то же, но с подтягиванием стопы толчковой ноги под ягодицу маховой и с приземлением на маховую;	2 мин.	
	в) то же, но в прыжке через планку («на взлет») с 3-5 шагов разбега под углом 90*;	4 мин.	Три последних шага выполняются быстро.
	г) прыжки в высоту с прямого и бокового разбега через планку (резиновую ленту) на высоте 60-80см.	4 мин.	Туловище при отталкивании держать прямо.
	2. Техника метания мяча с шага способом «из-за спины через плечо» на дальность из положения скрестного шага:	12 мин.	
	а) метание мяча на дальность с места, левая нога впереди на вису;	5 мин.	Имитируя движение из скрестного шага, взять мяч «на себя»
	б) имитация шага с финальным усилием, обращать внимание на выведение правой руки с мячом вперед-вверх;	2 мин.	и прийти в положение «натянутого лука».
	в) метание мяча на дальность из положения скрестного шага.	5 мин.	
	3. Развитие двигательных качеств: 1-е отделение – бег на месте высоко поднимая бедро; 2- е отделение – подтягивание из виса (мальчики), размахивание изгибами (девочки); 3 –е отделение – наклоны вперед; 4 –е отделение – прыжки через препятствия; 5 –е отделение – передвижение в вися; 6 –е отделение – сгибание и разгибание рук в упоре.	6 мин.	Смена по кругу через 1 минуту.
3.Заключительная часть		5 мин.	
	1.Рефлексия. Подсчет ЧСС за 6 сек.	2 мин.	
	2. Построение. Подведение итогов урока.	2 мин.	
	3. Домашнее задание. (повторить метание мяча со скрестным шагом)	1 мин.	Команда «Разойдись!». Класс идет в школу.