

**План-конспект урока по физической культуре  
в 5 Б классе  
учитель: Чепарухин А.Ю.**

**Т е м а:** Обучение техники прыжка в длину с места (лёгкая атлетика)

**Задачи:** Образовательная:

1. Обучить технике выполнения прыжка в длину с места;

Оздоровительная:

1. Способствовать развитию скоростно-силовых двигательных качеств, морально-волевых (упорства, целеустремленности) качеств;
2. Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).

Воспитательная:

1. Воспитание активности

**Тип урока:** образовательно-познавательный, контрольный.

**Инвентарь:** секундомер, рулетка, фишки.

**Место занятий:** спортивный зал.

**Время проведения:** 40 минут

**Планируемые результаты:**

*I. Метапредметные*

1. Познавательные УУД: составляет алгоритм действий; выполняет упражнение по плану;
2. Регулятивные УУД: ставит перед собой учебную задачу; прогнозирует результат; контролирует выполнение задания по плану; оценивает себя;
3. Коммуникативные УУД: сотрудничает с учителем и сверстниками.

*II. Предметные*

1. Развивать силу, ловкость, координацию движений.
2. Выполнять прыжки в длину с места.

*III. Личностные УУД:* желает получить новые знания, соблюдает дисциплину и правила безопасности.

Содержание	Дозировка, мин.	Организационно-методические указания
1	2	3
<b>I. Подготовительная часть</b>	<b>9'</b>	
1. Построение. 2. Приветствие 3. Задача урока	1'	В спортивном зале в одну шеренгу по одному. Приветствует обучающихся, создаёт эмоциональный настрой на урок, мотивирует их к уроку. Проверка готовности детей к уроку Учитель ставит задачи.
4. Ходьба, бег, ОРУ в движение.	3'	Медленный равномерный бег, чередованием с ходьбой. Учитель следит за соблюдением учащимися интервала, правильной постановкой стопы, за работой рук, правильным дыханием.
5. ОРУ в шеренгах.	5'	ОРУ учащиеся выполняют после объяснения и показа учителем. 1. И.П. – основная стойка, руки на пояс. Вращение головой поочередно в правую и левую стороны по 4 раза. 2. И.П. – основная стойка, правая рука вверх. Рывки руками со сменой рук. 6 – 8 повторов. 3. И.П. – основная стойка, руки к плечам. Вращение руками по четыре раза вперёд и назад. 3-4 повтора. 4. И.П. широкая стойка ноги врозь, руки в замок перед грудью. Повороты вправо 1-3, 4 – и.п., тоже влево. (стопы во время выполнения упр. не поворачиваются). 5. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны 1 – коснуться пола кончиками пальцев, 2 – кулачками, 3 – ладонками, 4 – прогнуться назад (колени не сгибать). 6. И.П. – основная стойка, мальчики – руки за голову, девочки – на пояс. Приседание 10 раз (выполняют под счёт учителя, девочки при приседании вытягивают руки вперед). 7. И.П. – основная стойка. 1- прыжок ноги врозь, хлопок руками над головой; 2 – и.п. Выполнять на счет 1- 8, 4 8. И.П. – основная стойка. Прыжки на левой, на правой на обоих. 10 раз
<b>II. Основная часть</b>	<b>27'</b>	
1. Совершенствовать технику прыжков через гимнастическую скакалку по несколько серий с отдыхом (30 прыжков повторить 2-3 раза).	6'	Прыжки через гимнастические скакалки учащиеся выполняют поочередно.
2. Принять зачёт по прыжкам в длину с места. (М) 175, 165, 155 (Д) 165, 155, 145	16'	Прыжкам в длину с места принимает учитель с записью в журнал тестирования.
3. Эстафета: первый ученик прыгает в длину и остаётся на месте приземления, второй подбегает к первому и прыгает вперёд. Побеждает та команда, чей последний игрок стоит дальше от старта (т.е. чьи участники дальше прыгали)	5'	Учащиеся рассчитываются на 1 и 2 номер
<b>III. Заключительная часть</b>	<b>3'</b>	
1. Строевые упражнения.	1'5"	Перестроения в две шеренги, повороты на месте: направо, налево, кругом.
2. Подведение итогов урока	1'5 "	Сообщить результаты челночного бега, Оценки

В ходе урока даются дифференцированные физические упражнения.

Используется как индивидуальная, так и групповая работа, обучающая взаимодействию и взаимопомощи.

Проводится командная игра, способствующая развитию чувства коллективизма и навыков работы в команде.

Практикуется проведение различных игр, разработанных учителем на основе уже известных, но усложнённых, видоизменённых.

Осуществляется постоянный контроль за развитием каждого учащегося, сравниваются результаты различных периодов, даются индивидуальные рекомендации.