C=RU, O=ГБОУ школа-интернат № 117 им. Т.С. Зыковой г.о. Самара, CN=Буховец Татьяна Федоровна, E=so_117@samara.edu.ru
мною рассмотрен этот документ
2e5493fe50d1ac3ce630e016205df08d45962fdc
2024.01.15 16:39:56+04'00'

План-конспект урока по физической культуре

Класс: 5

Тема: «Прыжок в высоту способом «перешагивание»

Цель: Формирование навыка прыжка в высоту способом «перешагивание» у обучающихся 5 класса.

Задачи:

1. Образовательная: Познакомить обучающихся 5 класса с техникой прыжков в высоту способом «перешагиванием» на уроке физической культуры, посредством объяснения учителя.
2. Оздоровительная: развивать координационные способности(пространственная и силовая точность) у обучающихся 6 класса на уроке физической культуры, посредством подводящих упражнений.
3. Воспитательная: воспитывать целеустремлённость и уважительное отношение к сопернику у обучающихся 5 класса на уроке физической культуры, посредством подвижной игры.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
I. Подготовительная часть Построение, сообщение задач урока Ходьба -в полуприседе, руки вперёд -на носках, на пятках в чередовании, руки на пояс -«гусиным шагом», руки на пояс Равномерный бег -с выносом прямых ног вперед -с высоким подниманием бедра - с захлестом голени - с подскоками	 10 сек 15 сек 10 сек 30 сек	 Следить за осанкой Смотрим вперед Следим за дыханием Упражнения выполняются по диагонали

ОРУ **1)** И.п- стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон головы вперед 2- и.п 3- наклон головы назад 4 и.п. 5- наклон вправо 6-и.п. 7-наклон влево 8- и.п.	4 раз	Руки выпрямлять Руки прямые, спина выпрямлена
2) И.п- стойка ноги врозь 1-4- круговые движения плечами вперёд 5-8-круговые движения плечами назад	4 раза	Выполнять поворот с максимальной амплитудой
3) И.п- стойка ноги врозь 1- поворот вправо, руки в стороны 2- и.п 3- поворот влево, руки в стороны 4-и.п 5- поворот вправо, руки за голову 6-и.п 7-поворот в лево, руки за голову 8-и.п	4 раза 4 раза	Таз и ноги неподвижны

4) И.п-стойка ноги врозь, руки перед грудью «в замок» 1-4- круговые движения тазом вправо 5-8- то же самое влево	6-8 раз	Спина прямая Руки выпрямлены, наклон ниже
5) И.п- стойка ноги врозь 1- присед, руки перед грудью 2- и.п 3-4- то же самое	6-8 раз	Руки прямые
6) И.п- стойка ноги врозь, руки на пояс 1- выпад влево, левая рука вверх 2- и.п 3-4- тоже правой	6-8 раз	
7) И.п- О.С. руки на пояс 1- мах правой 2- И.п 3-4- тоже самое левой	6-8раз	Руки прямые, выполнять с максимальной скоростью
8) И.п- стойка ноги врозь, руки в стороны 1- прыжком ноги скрестно, руки вверх 2- прыжком и.п 3-4- то же самое 9) Ходьба на месте		
II. Основная часть		Длинна разбега составляет 7-9 беговых шагов. Техника бега характеризуется широкой амплитудой движения, туловище слегка

1. Теоритическое ознакомление с техникой и показ. Показ кинограммы 2. Обучение техники разбега - объяснение что 1 беговой шаг это 2 простых 3. Обучение техники отталкивания - прыжок из глубокого приседа -махи ногой на месте 4. Фаза полета и приземление - имитация техники движения ног при преодолении планки в упрощенных условиях(встать боком к низко поставленной планке) - выполнение все слитно через низкую планку и повышать планку 5. Игра «Кто выше»		наклонено в перёд, наступаем на переднюю часть стопы или на всю. Особенностью является положения туловища, оно близко к вертикальному. Отталкивание. Постановка ноги на места отталкивания и все остальные движения в основнов отталкивание строго по линии разбега. После постановки толчковой ноги начинается амортизация мышцы толчковой ноги, работать в экономном режиме в минимальном углу сгибания колен сустава. После чего следует маховое движение без опорной ноги. За счёт отталкивания зависит высота ОЦМТ. Фаза полёта (переход через планку) направлена на реализацию приобретённой высоты. При подъёме над планкой необходимо: - вытянуться вверх - перенести ногу и туловище через планку - приземление В момент перехода через планку за счёт опускания маховой ноги толчковая нога сгибается в тазобедренном и в коленном суставе. Туловище наклонено немного в перёд и в сторону планки, за счёт этого таз поднимается и уходит от планки. Приземление осуществиться на маховую ногу с поворотом грудью на планку это обеспечивает безопасность при приземлении.
III Заключительная часть		Рефлексия: Те кто кто оцениваю свою работу на «Успешно», поднимают

Построение, подведение итогов урока. Рефлексия		большой палец вверх, те кто оценивают свою работу на «Справился, но с некоторыми ошибками», ставят большой палец горизонтально, те кто оценивают на «Вообще не справился», опускают большой палец вниз.