**МКОУ Дальнезакорская СОШ**

**План – конспект открытого урока**

 **По физической культуре**

**« Прыжки через скакалку»**

**5 класс.**

**Учитель физической культуры:**

 **Сидорова А.И.**

**2014 г.**

**Раздел: Легкая атлетика.**

**Тема:** «Прыжки через скакалку»

**Цель урока:** Развивать физические качества.

**Задачи урока:**

1. Ознакомить учащихся с общеразвивающими упражнениями, выполняемые мячом.
2. Обучать прыжкам через короткую скакалку, развивать ловкость, закрепить навыки мягкого приземления.
3. Воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированности.

**Оборудование:** короткие скакалки, мячи.

**Место проведения:** спортзал.

**Тип урока**: обучающий

 **Инвентарь:** мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, бруски, маты.

 **Метод проведения**: поточный, игровой, фронтальный.

 **1.ВВОДНАЯ ХОД УРОКА ОМУ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Построение, сообщение задач урока.****Мотивационная часть**2. Постарайтесь-ка, дети, отгадать мою загадку: « Я в руках ее кручу и скачу, скачу, скачу!»Ребята! Сегодня мы будем прыгать через скакалку. Прыжки через скакалку- это не только детская забава, но и полезное упражнение для укрепления сердца и легких. Наши спортсмены включают в свои тренировки упражнения с короткой скакалкой. Прыжки развивают мышцы ног, ловкость, прыгучесть. Команда: Класс рассчитать на первый, второй.**3. Ходьба:**- на носках; -на пятках;- на внешние сводах стопы;- на внутренних сводах стопы;- высоко поднимая колено;**4. Бег равномерный со сменой лидера.****5. ОРУ с мячом.****2. Основная часть.****1*. Прыжки через скакалку:***1)Вращение с изменением темпа;2)Прыжки через скакалку с изменением темпа.3) Прыжки со скакалкой в движении:**2. Полоса препятствий:**1. Болото (кочки);2. «Завал»;3. «Скала»;4. « В гору»;5. « Пещера «мышеловка»;6. Скакалка7. Бросок в кольцо.3. Подвижная игра «Удочка»**3. Заключительная часть.**1) Построение, подведение итогов урока.2) Д.З: выполнять прыжки через скакалку. | Дежурный ученик сдает рапорт о готовности класса к уроку.Беседа с детьми1)Руки за голову, локти развести в стороны, лопатки соединить.2)Руки за пояс, вперед не наклоняться, голову поднять.3)Руки за пояс, бедро вперед не поднимать, вперед не наклонятся.4)Руки к плечам. Спина прямая, плечи развернуть назад в стороны, голову держать прямо. 5)Руки за голову.3 мин. Класс выполняет бег в колонне по одному с дистанцией 3м, дежурный ученик- направляющий. По сигналу учителя замыкающий бежит с ускорением и становится направляющим. Заканчивается бег, когда каждый ученик побудет «лидером», направляющим в колонне бегущих учеников.1. И.П: мяч в руках внизу. Счет: 1-2- поднимаясь на носки, левую ногу назад на носок, руки вверх прогнуться, 3-4- вернуться в и.п., 5-8- тоже правой ногой-4-6-раз.
2. И.П.О.С. Счет: 1-руки вверх, левую ногу в сторону на носок, 2- наклон влево, 3-4- вернуться в и.п. 5-8 тоже наклон в право 4-6 раз.( ноги прямые)
3. И.п.: широкая стойка, мяч внизу. Счет: 1-7 наклоняясь вперед, перекатить мяч вокруг ног « восьмеркой», 8- выпрямиться в и.п.
4. И.П.: ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх, мяч в левой руке. Счет: 1- поворот туловища влево. Переложить мяч в правую руку; 2- руки в стороны мяч в правой руке; 6-8 раз 3-4- тоже переложить мяч в левую руку.(И.п.)
5. И.П.: руки вперед( мяч в руках).

Счет:1- выпуская мяч, присед, поймать отскочивший мяч, от полак,;2- встать в и.п.1. И.П.: о.с. мяч на полу спереди. 1- прыжки с продвижением вперед; 2- прыжок ноги вмести с продвижением вперед; 3- прыжок ноги врозь с продвижением назад; 4- прыжок ноги врозь с продвижением назад в и.п.

Каждому ученику определить длину скакалки(по росту). Взять скакалку за концы, встать на нее (ноги врозь) и натянуть так, чтобы кисти были на уровне пояса.Остаток скакалки намотать на кисти.1.Скакалку сложенную в двое, берут в любую руку и вращают сбоку медленно и быстро. Затем во время проноса скакалку над землей выпрыгивают вверх. повторить д.р рукой.2.Скакалку берут в обе руки вращают вперед, сначала медленно, затем быстро.3.Вперед на двух ногах. 2-3 круга. Класс построить по одному. Бруски 20=20 см («кочки» разложить на расстоянии 50-80 см др. от др. Каждый прыгает с «кочки» на «кочку» и преодолевает «болото». Конь в ширину. Перелезть через «завал». По гимнастической стенке подняться на максимальную высоту пройти и спустится. Переставить ногу, затем руку. Ит.д.Один край гимн. скамейки приподнять: лазанье по наклонной на четвереньках. Два-три мата лежат в длину. Лазанье по пластунски. Подойти к скакалке взять ее и пройти в движении до мяча. Ведение баскетбольного мяча; бросок двумя руками о груди выполнять, пока не подойдет следующий ученик, отдать мяч и перейти к выполнению следующего круга. С.м. Приложение. Соблюдать правила игры. Разбор игры. Назвать лучших учеников.Прощание. Уборка инвентаря. Выход из спортзала. |