**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. Скакалка  7. 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 детьми  1)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. |