**Урок физической культуры**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата:**  **Школа:** МБОУ СОШ № 21  **Класс:**5  **Урок:**  **Время: 40 мин.**  **Место проведения:**Спортивный зал школы № 21 | **Учитель физкультуры:** Неустроева Марина Фёдоровна |

**Тема:** Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

**Тип урока:** урок с образовательно-обучающейся направленностью.

**Цель:**

-Освоение техники прыжка в высоту с разбега.

**Планируемые результаты:**

Предметные:

*Ученик научиться*: самостоятельно отрабатывать отдельные элементы техники прыжка в высоту с разбега;

*Ученик получит возможность научиться:* выбирать наиболее удобный способ выполнения прыжка; давать адекватную самооценку двигательным действиям;

Универсальные учебные действия:

*Познавательные*: ориентируются в разнообразии способов решения задач

*Регулятивные*: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок

*Коммуникативные*: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов

*Личностные:* ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результатов

**Задачи:**

1. Уточнить имеющиеся у обучающихся представления о технике выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
2. Закрепить практические навыки выполнения основных элементов техники;
3. Упражнять в наиболее эффективном способе выполнения прыжка в высоту;
4. Совершенствовать навыки групповой работы;
5. Развивать навыки самооценки;

**Оборудование:**

Барьеры для бега, стойка для прыжков в высоту, маты, гимнастическая скамейка, скакалки, карточки с заданиями, карточки для самооценки, карандаши.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Часть урока | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1 | **Подготовительная**  **(5мин)** | Обучающие заходят в зал с преодолением препятствия | 0.5 | Преодолевают барьер на минимальной высоте различным способом |
|  |  | По просьбе учителя достать скакалку каждый для себя | 0.5 | Способом прыжка вверх |
|  |  | Построение в шеренгу | 0.5 |  |
|  |  | Приветствие | 0.5 |  |
|  |  | Постановка цели и задач урока | 0.5 | Что произошло сегодня при входе в зал?  Всем удалось достать скакалку?  Вы хотите научиться с легкостью перепрыгивать высокие препятствия |
|  |  |  |  | Как вы думаете, какая тема и цель нашего урока? |
|  |  |  |  | Что необходимо сделать перед работой? (разминку) |
|  |  |  |  | Техника безопасности на уроке ф-ры |
| 2 | **Основная (30)** | **Прыжковая разминка** Ходьба и бег с заданием (4 мин) | 1 | Сегодня наша разминка будет в форме игры «Ты - мне, я - тебе». Нагрузка будет зависеть от вас: правильный ответ – 1 серия, ошиблись -2 серии |
|  |  | **д/з** | 1 | Как давно появился прыжок в высоту?  Какой рекорд прыжка? Какие виды прыжка?  Есть ли прыжок в высоту в нормах ГТО |
|  |  | Вперёд марш.  Прыжки на правой ноге |  | Какие виды прыжков Вы знаете? (вертикальные: прыжки в высоту; прыжки с шестом; горизонтальные: прыжки в длину с разбега; тройной прыжок) |
|  |  | Прыжки на левой ноге |  | Сколько фаз имеет прыжок в высоту с разбега?(4) |
|  |  | С ноги на ногу, из стороны в сторону; |  | Сколько попыток дается спортсмену на каждую высоту?(3) |
|  |  | Бегом марш  Правым боком приставным шагом; |  | -Какой из видов прыжков: в длину с разбега или в высоту с разбега появился раньше? (прыжок в длину с разбега) |
|  |  | Левым боком приставным шагом; |  | -какие физические качества развиваются при прыжках в высоту с разбега? (быстрота, координация, гибкость, выносливость) |
|  |  | Бег с подскоком |  | Чем отличается прыжок в длину с места от прыжка в длину с разбега? (фазой разбега) |
|  |  | Прыжки на скакалке |  | Вперёд, назад |
|  |  | Упражнения на месте |  | Из положения упор лежа, руки выпрямлены, спина прогнута вниз – прыжком подтянуть ноги, не сгибая колен, руки от пола не отрывать. Сразу вторым прыжком занять исходное положение.  Подпрыгивания из упора лежа с отрывом от земли как рук, так и ног. Их можно сопровождать хлопками ладоней перед грудью и за спиной. Усилия взрывные. |
|  |  | **Работа по группам** | 8 | Сколько станций Вы видите? (4) |
|  |  |  |  | А как Вы думаете, почему их 4? (столько фаз у прыжка в высоту с разбега) |
|  |  |  |  | На каждой станции Вы будете отрабатывать одну из фаз. После выполнения задания, вам необходимо будет определить и вписать для отработки **какого элемента** было предложено данное упражнение, а также выставить оценку своей группе в зависимости от правильности выполнения упражнений.  В процессе работы Вы должны будете **придумать свое** упражнение, которое помогало бы отработать данный элемент. После выполнения задания Вы должны открыть **удивлялку. Для каждой группы свояудивлялка.** |
|  |  | Станция 1  **(Техника отталкивания)**  прыжки из стороны в сторону | 2 | 1) и.п. – стоя боком к гимнастической стенке на толчковой ноге, одноименной рукой взяться за перекладину на уровне груди. Махи свободной ногой назад-вперед-вверх;(10 махов)  2) то же, но с отталкиванием вверх и приземлением на толчковую ногу;(10 раз) |
|  |  | Станция 2  **(Ритм разбега)**  доставание ногой | 2 | 1) и.п. – толчковая впереди,  маховая сзади. Отталкивание с двух шагов вперед-вверх с согласованным махом ноги и руками; (3 серии)  2) и.п. – маховая впереди, толчковая сзади. Отталкивание с трех шагов;(3 серии)  3) прыжок вверх с трех-пяти шагов разбега с касанием предмета, подвешенного на уровне плеч, маховой ногой;(3 серии) |
|  |  | Станция 3  **(Переход через планку)**  стойка | 2 | 1) и.п.- стоя боком к планке со стороны маховой ноги, толчковая впереди, маховая сзади. Последовательный перенос маховой, затем толчковой ноги;(3 серии)  2) то же, но в прыжке;(3 серии)  3) и.п. – маховая нога впереди, толчковая сзади. Прыжок через планку с одного шага;(3 серии) |
|  |  | Станция 4  **(Фаза приземления)**  **прыжки через барьеры** | 2 | Перепрыгивание через скамейку с правильным приземлением – правым, левым боком(3 серии) |
|  |  | **Совершенствование техники прыжка в высоту** | 10 | Выполнение поточное |
|  |  | -прохождение шагом по разбегу; |  | разметка нанесена на полу |
|  |  | -перешагивание планки, установленной наклонно; |  | ближний конец высокий |
|  |  | -перешагивание планки, установленной наклонно; |  | дальний конец высокий |
|  |  | **Работа по карточкам** | 3 | **Решите задачу:**  Петя и Вася взяли одну высоту. Петя сделал 2 попытки, а Вася -3.Кто является победителе? **(Петя, т.к. он затратил меньше попыток)**Определить какую оценку получит об-ся за норматив который он вытянет |
|  |  | **Игра «Удочка»** |  | Об-сявстают в круг один крутит остальные прыгают  По команде «небо» -крутить высоко  По команде «земля» - низко |
| 3. | **Заключительная**  **(5 мин)** | Подведение итогов урока **Анализ и оценка работы по карточкам** | 4 | Подвести итог и поставить себе оценку  Дорисовать смайлик |
|  |  | **рефлексия** | 1 | Докажите, **зачем** необходимо уметь выполнять прыжки в высоту с разбега «метод 5 пальцев»:  М (мизинец) – мыслительный процесс. Какие знания, опыт я сегодня получил?  Б (безымянный) – близость цели. Что я сегодня делал и чего достиг?  С (средний) – состояние духа. Каким было сегодня преобладающее настроение?  У (указательный) – услуга, помощь. Чем я сегодня помог, чем порадовал или чему поспособствовал?  Б! (большой) – бодрость, физическая форма. Каким было моё физическое состояние сегодня? Что я сделал     для своего здоровья? |
|  |  | **релаксация** |  | **«Пушинка»** Представьте себе хороший теплый день. Вы загораете, подставив лицо солнышку. Ваше лицо загорает, вам хорошо, тепло, вы дышите ровно, вам ничего не мешает. Вдруг, на лицо падает пушинка, и щекочет носик. Сдуйте с носа пушинку, пусть летит дальше, а мы будем загорать дальше, подставляя лицо солнышку.. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Часть урока | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1 | **Подготовительная**  **(5мин)** | Обучающие заходят в зал с преодолением препятствия | 0.5 | -Построение  -Повороты на месте  -Рапорт  -приветствие |
|  |  | Постановка цели и задач урока | 0.5 | Что произошло сегодня при входе в зал?  Вы хотите научиться с легкостью перепрыгивать высокие препятствия  Но кроме того |
|  |  |  |  | Как вы думаете, какая тема?и цель нашего урока?  Сегодня вы сами себя оцените за работу на уроке и поставите оценку |
|  |  |  |  | Что необходимо сделать перед работой? (разминку) |
|  |  |  |  | Техника безопасности на уроке ф-ры |
| 2 | **Основная (30)** |  | 1 | Шагом марш  Бегом марш  Бег с подскоком  Бег с ноги на ногу  На правой ноге  На левой ноге  -правым боком  -левым боком  Разминка в шаге  Разминка на месте под музыку |
|  |  | **д/з** | 1 | Как давно появился прыжок в высоту?  Какой рекорд прыжка? Какие виды прыжка?  Есть ли он в нормах ГТО |
|  |  | **Работа по группам** | 8 | Сколько станций Вы видите? (4) |
|  |  |  |  | А как Вы думаете, почему их 4? (столько фаз у прыжка в высоту с разбега) |
|  |  |  |  | На каждой станции Вы будете отрабатывать одну из фаз. После выполнения задания, вам необходимо будет определить и вписать для отработки**какой фазы** было предложено данное упражнение, а также выставить оценку своей группе в зависимости от правильности выполнения упражнений. |
|  |  | Станция 1  **(Техника отталкивания)**  прыжки из стороны в сторону | 2 | 1) и.п. – стоя боком к гимнастической стенке на толчковой ноге, одноименной рукой взяться за перекладину на уровне груди. Махи свободной ногой назад-вперед-вверх;(10 махов)  2) то же, но с отталкиванием вверх и приземлением на толчковую ногу;(10 раз) |
|  |  | Станция 2  **(Ритм разбега)**  доставание ногой | 2 | 1) и.п. – толчковая впереди,  маховая сзади. Отталкивание с двух шагов вперед-вверх с согласованным махом ноги и руками; (3 серии)  2) и.п. – маховая впереди, толчковая сзади. Отталкивание с трех шагов;(3 серии)  3) прыжок вверх с трех-пяти шагов разбега с касанием предмета, подвешенного на уровне плеч, маховой ногой;(3 серии) |
|  |  | Станция 3  **(Переход через планку)**  стойка | 2 | 1) и.п.- стоя боком к планке со стороны маховой ноги, толчковая впереди, маховая сзади. Последовательный перенос маховой, затем толчковой ноги;(3 серии)  2) то же, но в прыжке;(3 серии)  3) и.п. – маховая нога впереди, толчковая сзади. Прыжок через планку с одного шага;(3 серии) |
|  |  | Станция 4  **(Фаза приземления)**  **прыжки через барьеры** | 2 | Перепрыгивание через скамейку с правильным приземлением – правым, левым боком(3 серии) |
|  |  | **Совершенствование техники прыжка в высоту** | 10 | Выполнение поточное |
|  |  | -прохождение шагом по разбегу; |  | разметка нанесена на полу |
|  |  | -перешагивание планки, установленной наклонно; |  | ближний конец высокий |
|  |  | -перешагивание планки, установленной наклонно; |  | дальний конец высокий |
|  |  | **Работа по карточкам** | 3 | **Решите задачу:**  Петя и Вася взяли одну высоту. Петя сделал 2 попытки, а Вася -3.Кто является победителе? **(Петя, т.к. он затратил меньше попыток)**Определить какую оценку получит об-ся за норматив который он вытянет |
|  |  | **Игра «Удочка»** |  | Об-сявстают в круг один крутит остальные прыгают  По команде «небо» -крутить высоко  По команде «земля» - низко (кого задели, тот выполняет 10 париседаний) |
| 3. | **Заключительная**  **(5 мин)** | Подведение итогов урока **Анализ и оценка работы по карточкам** | 4 | Подвести итог и поставить себе оценку  Дорисовать смайлик |
|  |  | **рефлексия** | 1 | «МЕТОД ПЯТИ ПАЛЬЦЕВ»  М (мизинец) – мыслительный процесс. Какие знания, опыт я сегодня получил?  Б (безымянный) – близость цели. Что я сегодня делал и чего достиг?  С (средний) – состояние духа. Каким было сегодня преобладающее настроение?  У (указательный) – услуга, помощь. Чем я сегодня помог, чем порадовал или чему поспособствовал?  Б! (большой) – бодрость, физическая форма. Каким было моё физическое состояние сегодня? Что я сделал     для своего здоровья? |
|  |  | **релаксация** |  | **«Пушинка»** Представьте себе хороший теплый день. Вы загораете, подставив лицо солнышку. Ваше лицо загорает, вам хорошо, тепло, вы дышите ровно, вам ничего не мешает, руки ваши очень тяжёлые совсем не поднимаются. Вдруг, на лицо падает пушинка, и щекочет носик. Сдуйте с носа пушинку, пусть летит дальше, а мы будем загорать дальше, подставляя лицо солнышку.. |

Рефлексия «МЕТОД ПЯТИ ПАЛЬЦЕВ»

**М** (мизинец) – **мыслительный** процесс. Какие знания, опыт я сегодня получил?

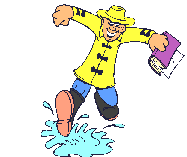
**Б** (безымянный) – **близость цели**. Что я сегодня делал и чего достиг?

**С** (средний) – **состояние духа**. Каким было сегодня преобладающее настроение?

**У** (указательный) – **услуга, помощь.** Чем я сегодня помог, чем порадовал или чему поспособствовал?

**Б!** (большой) – **бодрость,** физическая форма. Каким было моё физическое состояние сегодня? Что я сделал     для своего здоровья?

**Этап № 1**

1) и.п. – стоя боком к гимнастической стенке на толчковой ноге, одноименной рукой взяться за перекладину на уровне груди. Махи свободной ногой назад-вперед-вверх;(10 махов)

2) то же, но с отталкиванием вверх и приземлением на толчковую ногу;(10 раз)

**Этап № 2**

1) и.п. – толчковая впереди,  маховая сзади. Отталкивание с двух шагов вперед-вверх с согласованным махом ноги и руками; (3 серии)

2) и.п. – маховая впереди, толчковая сзади. Отталкивание с трех шагов;(3 серии)

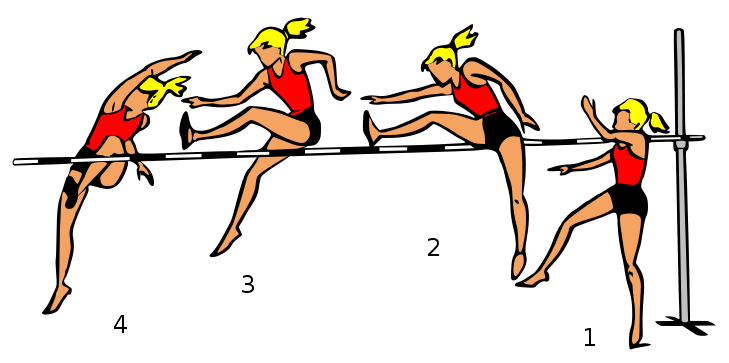
3) прыжок вверх с трех-пяти шагов разбега с касанием предмета, подвешенного на уровне плеч, маховой ногой;(3 серии)

**Этапа № 3**

 1) и.п.- стоя боком к планке со стороны маховой ноги, толчковая впереди, маховая сзади. Последовательный перенос маховой, затем толчковой ноги;(3 серии)

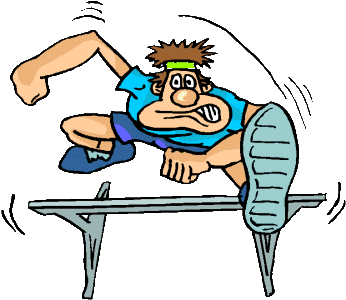
2) то же, но в прыжке;(3 серии)

3) и.п. – маховая нога впереди, толчковая сзади. Прыжок через планку с одного шага;(3 серии)



**Этап № 4**

Перепрыгивание через скамейку с правильным приземлением – правым, левым боком(3 серии)

****

**Оценочный лист обучающегося**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап | Самооценка | Назначение данного упражнения  (фаза прыжка) |
| **1** |  |  |
| **2** |  |  |
| **3** |  |  |
| **4** |  |  |
| Работа с карточкой |  |  |
| Выполнение техники прыжка |  |  |
| Всего баллов |  |
| Итоговая отметка |  |

**Инструктаж по технике безопасности**

**I. Общие требования безопасности**

***Учащийся должен:***

• пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

• иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

• выходить из раздевалки по первому требованию учителя;

• после болезни предоставить учителю справку от врача;

• присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;

• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

• иметь коротко остриженные ногти;

• знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

***Учащимся нельзя:***

• резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;

• вставлять в розетки посторонние предметы;

• пить холодную воду до и после урока;

• заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

***Учащийся должен:***

• переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

• снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);

• убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

• под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

• с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;

• по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время занятий**

***Учащийся должен:***

• внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;

• брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

• во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

• выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

***Учащимся нельзя:***

• покидать место проведение занятия без разрешения учителя;

• толкаться, ставить подножки в строю и движении;

• залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;

• жевать жевательную резинку;

• мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

• выполнять упражнения с влажными ладонями;

• резко изменять направление своего движения.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных**

**ситуациях**

***Учащийся должен:***

• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

• с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

• при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

• по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий**

***Учащийся должен:***

• под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

• организованно покинуть место проведения занятия;

• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

• вымыть с мылом руки.