



Республика Дагестан .Кайтагский район
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Шилягинская средняя общеобразовательная школа »
Адрес электронной почты организации: kurbanova.oo15@mail.ru

План – конспект

открытого урока по физической культуре

5 класс

по теме: «Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой»

Раздел: «Лёгкая атлетика»

Учитель физической культуры: Раджабов И.А.

2023-24 уч.год

Конспект урока по физкультуре для 5 класса

Раздел: Лёгкая атлетика

Цель: Привить интерес у учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Обучение технике прыжка в длину с разбега и технике приземления.
2. Развитие координационных способностей
3. Воспитание трудолюбия, ответственности.

Тип урока: обучающий.**Метод проведения:** поточный, фронтальный, игровой.**Место проведения:** спортивная площадка МКОУ «Шилигинская СОШ»**Дата проведения:** 10.04.2024г**Инвентарь:** свисток, фишки

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно – методические указания)
1	2	3	4
I	Подготовительная	12 мин.	
	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.	2 мин	Построение в шеренгу. Рапорт дежурного ученика учителю о готовности класса к уроку. Наличие спортивной формы.
	2. Обычный бег.	2 мин.	Бежать в умеренном темпе
	3. Ходьба по кругу: На 1-2- вдох На 3-4- выдох	1 мин.	Выполнять в спокойном темпе. Вдох выполнять через нос, выдох выполнять через рот.
	4.Общеразвивающие упражнения на месте, для подвижности в суставах и мышцах туловища, рук, ног: 1) И.п. – широкая стойка, руки на поясе 1-4 - круговые движения головой вправо 5-8 – тоже, но влево 2) И. п. – ст. ноги врозь, руки вперёд Круговые движения в лучезапястных суставах. 3) И.п. – основная стойка: На счёт 1- 4 – круговые движения прямыми руками вперёд, на счёт 5-8- тоже, назад 4) И.п. – ноги врозь, руки на поясе 1- наклон туловища вправо 2-и.п.	4 мин. 5-6 раз 10 раз 10 раз	Глаза не закрывать. Движения быстрые, активные. По 10 раз во внутрь /наружу. Руки прямые, делать по максимальной амплитуде. Ноги в коленях не

	<p>6. Семенящий бег</p> <p>7. Приставные шаги правым боком</p>	<p>20 м.</p> <p>20 м.</p> <p>20 м.</p>	<p>движения, толкаться высоко вверх</p> <p>Не отклонять корпус назад.</p> <p>Выполнять ускорение в полную силу. Следить за работой рук.</p> <p>Тело и руки расслаблены.</p> <p>Руки на поясе</p>
II	Основная	28 мин.	
	<p>1.Обучение технике прыжка в длину с разбега и технике приземления:</p> <p>1) прыжок в длину с места толчком двух ног;</p> <p>2) прыжок на возвышение с приземлением на две ноги;</p> <p>3) прыжок в длину короткого разбега через препятствие;</p> <p>4) прыжок в длину с шести-восьми беговых шагов в обозначенное место приземления.</p> <p>5) Подбор разбега</p> <p>6)Прыжки в длину с места</p> <p>7)Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов</p>	<p>20 мин.</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Во время приземления стопы ног ставятся параллельно, на ширине плеч. В момент приземления необходимо пружинистое сгибание ног во всех суставах до положения глубокого приседа.</p> <p>Для предотвращения падения назад нужно голову и плечи наклонить вперед - вниз с одновременным выведением рук вперед.</p> <p>Приземляться в приседе</p> <p>Определить толчковую ногу</p> <p>Линию отталкивания не переступать</p>
	2.Развитие координационных способностей посредством эстафеты.	8 мин.	

	<p>Эстафета «Прыжки через скакалки».</p> <p>Играющие делятся на две команды, каждая из которых распределяется по парам. Пары каждой команды становятся колоннами в 3 -4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50 - 60 см от пола. По сигналу руководителя первая пара быстро кладет скакалку на землю и оба игрока бегут (один - налево, другой - направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. закончат эстафету.</p>		<p>Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.</p>
III	Заключительная	5 мин.	
	<p>Подведение итогов урока, выставление оценок</p>	<p>5 мин</p>	<p>Выделить оценки наиболее активным учащимся.</p> <p><u>Домашнее задание:</u></p> <p>Прыжки на скакалке за 1 минуту:</p> <p>Мальчики – 90 раз</p> <p>Девочки – 100 раз</p>