**Конспект урока: Гермогенова Никифора Александровича, учитель физической культуры МКОУ «Сордоннохская СОШ им.Т.И.Скрыбыкиной»**

**Урок для 5 го класса по теме:1) Прыжок в длину с места, национальные прыжки «Ыстана».2)Прыжок в длину с места, национальные прыжки «Куобах».**

**Цель: Развивать интерес к физической культуре на основе национальных прыжков.**

**Образовательные задачи:**

- обучение детей коллективной и сплочённой работе на уроке;

-формирование двигательных умений и навыков в прыжках;

- закрепление умения и навыка в двигательном развитии качеств.

**Развивающие задачи:**

- развивать двигательные качества.

**Воспитательные задачи:**

- воспитание культуры поведения в урочной деятельности;

- воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.

**Планируемые результаты:**

**Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.

**Познавательные: -** ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.

**Коммуникативные:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения

**Тип урока:** комбинированный.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь:** свисток, мячи.

**Использование технологий и методов:** групповой, индивидуальный, соревновательный.

**Длительность урока** 90 мин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **I** | **Вводная часть** | **16 мин** |  |
|  | 1.Построение, сообщение задач урока | 2 минута | Обратить внимание на спортивную форму, готовность класса к уроку. |
|  | 2. Ходьба:  а) на носках;  б) на пятках;  в) перекатом с пятки на носок;  г) в полу приседе;  д) в полном приседе | 3 минуты | Обратить внимание на осанку, правильное положение рук |
|  | 3. Бег;  а) равномерный бег;  б) спиной вперёд  в) приставными шагами | 3 минуты | Следить за дыханием, работой рук и правильной постановкой стоп |
|  | 4. Беговые упражнения  а) бег с высоким подниманием бедра;  б) с захлёстыванием голени;  в) многоскоки  г) бег прыжками | 4 минуты | Упражнения выполняют в колонну по одному на дистанции1-1,5 метра по диагонали на спортивной площадке. Следить за дыханием, работой рук и правильной постановкой стоп. Колено поднимаем до уровня пояса.  Пяткой касаться ягодиц.  Одновременное отталкивание, одновременное приземление.  Шире шаг. |
|  | 5. Общеразвивающие упражнения в движении:  - Наклоны головы влево, вправо, вперёд, назад  - Попеременное круговое движение прямых рук вперёд, назад  - Наклоны туловища влево, вправо, вперёд, назад,  - Наклон туловища вперёд с выпадом левой (правой) ноги вперёд,  - Прыжки на левой (правой) ноге  -Махи ногами | 4 минуты | Упражнения выполняют в колонну по одному на дистанции1-1,5 метра в ходьбе.  Обратить внимание на осанку при ходьбе, голову держать прямо, плечи развернуть, спину держать ровно не наклонять, не догонять впереди идущих, упражнения выполняются под счёт учителя |
| **II** | **Основная часть** | **70 минут** |  |
|  | 1. Обучение прыжкам в длину с места  Рассказ.  Показ.  Демонстрация упражнения. | 5 мин | И. п. – старт пловца, с взмахом рук вперёд из положения «старт пловца» - выполнить прыжок вперёд с приземлением на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятке. |
|  | 2. Подводящие упражнения.  а) прыжки в длину с места, стоя лицом вперёд к месту приземления;  б) прыжки в длину с места, стоя спиной вперёд к месту приземления;  в) прыжки на заданную длину по ориентирам;  г) прыжок в длину с места с выпрыгиванием вверх;  д) выполнение прыжка в целом.  3.Обучение национальным прыжкам «Ыстанга, Куобах»  Рассказ.  Показ.  Демонстрация прыжков.  Подводящие упражнения. | 15 минут  15 мин | Выполнение прыжка по команде учителя:  Поставить стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок двумя ногами, приземление на две стопы и согнутые в коленном суставе ноги, плечи вперёд, взмах руками вперёд.  Самостоятельное выполнение прыжков.  Выполнение прыжков с корректировкой техники |
|  | 4.Эстафеты для закрепления прыжков в длину с места:  а) бег с эстафетной палочкой;  б) прыжки через препятствия  в) кенгуру;  г) прыг – скок;  д) бег с препятствиями;  е) прыжки через ручеёк.  Игра: « Пионербол». | 15 мин  20 мин | Класс разбивается на четыре команды  Класс делится на две команды. |
| **III** | **Заключительная часть**  1.Построение,  подведение итогов | 4 мин | Подведение итогов урока, выставление оценок, задание на дом. |