План – конспект урока физической культуры

**Тема урока:** «Повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

**Урок № \_\_\_\_ по КТП** из раздела – Лёгкая атлетика.

**Класс:** 7

**Проводит урок:** учитель физической культуры Данилушкин Александр Николаевич

**Цель урока:** Повторение и закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

**Задачи урока**:

*Образовательные:*

1. Развитие выносливости, прыгучести, координации;
2. закрепить технику прыжков в высоту.

*Оздоровительные:*

1. Укрепление здоровья обучающихся, формирование и развитие двигательных навыков.
2. Повышать функциональные возможности организма.
3. Формировать правильную осанку, укрепить мышцы свода стопы.

*Воспитательные:*

1. Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение техники безопасности.
2. Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, доброжелательность, коллективизм.
3. Содействовать развитию нравственно-волевых качеств.

**Тип урока:** комбинированный.

**Дата проведения:**

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты, стойки, планка для прыжков в высоту.

Ход урока

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| ***I. Подготовительная часть*(13-15 мин)** |
| 1. Организационный момент:* Построение в одну шеренгу
* Рапорт
* Приветствие
* Сообщение задач урока
 | 1-2 мин | Проверить готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и обуви, самочувствие и эмоциональный настрой ребят на занятие). Напомнить ПБ при занятиях лёгкой атлетикой: при выполнении **прыжка в высоту способом перешагивание** необходимо соблюдать следующие  правила: прыжок выполняется под углом 45градусов к планке, длина разбега 3-5 шагов. Последние шаги делать длиннее остальных. При разбеге справа толчок выполнять левой ногой. При разбеге слева толчок выполнять правой ногой. Через планку переносится маховая нога, затем толчковая.  |
| 3. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) за 10с | До 30 с | Проверить готовность организма учеников к уроку.Полученный результат умножить на шесть. В норме – 80 – 90 уд/мин |
| 4. Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, в полуприсяде и полномседе) | До 1 мин | В колонну по одному, дистанция – 2 шага.Следить за осанкой. |
| 5. Разновидности бега (медленный): обычный, приставными шагами правым и левым боками, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом прямых ног вперед, бег “с кочки на кочку”. | До 2 мин | Не мешать друг другу. Следить за правильным выполнением упражнений. |
| 6. Упражнения на восстановление дыхания | До 30 с | Поднимание и опускание рук в согласовании с вдохом и выдохом. |
| 7. Перестроение размыканием | До 30 с | От направляющего разомкнуться на расстояние вытянутых рук  |
| 8. Общеразвивающие упражнения:* Исходное положение (И. П.) – основная стойка. 1-4 – круговые вращения головой в правую сторону; 5-8 – в левую сторону.
* И.П. – основная стойка. 1-2 – наклоны головы вперёд, 3-4 - назад, 5-6 – в правую сторону, 7-8 – в левую сторону.
* И. П. – стойка ноги врозь, руки в сторону. 1 – 2 - круговые движения кистями вперед; 3 – 4 - круговые движения предплечьями вперед; 5 – 8 - круговые движения руками вперед; 1 – 8 - то же назад;
* И. П. – основная стойка. 1 – 2 - наклон туловища вправо, левую руку вверх; 3 – 4 - то же в другую сторону;
* И. П. – то же. 1-2 – наклоны к правой ноге, 3-4 – к полу, 5-6 – к левой ноге, 7-8 – и.п., прогнуться в пояснице.
* И. П. – сед на правой, левая прямая в сторону. Перекаты.
1. И. П. – правая вперёд, согнута в колене, левая прямая отставлена назад. Два пружинистых наклона в низ, в прыжке меняем ногу.
* И.П. – ноги вместе в полуприсяде, руки на коленях. Круговые вращения в коленном суставе.
* И. П. – основная стойка. 1 – 2 – прыжки на правой ноге; 3 – 4 – то же на левой; 5 – 7 – прыжки на двух ногах; 8 – поворот в прыжке на 360 градусов
 | 6 – 8 мин6 – 8 раз4 – 6 раз3 – 4 раза4 – 6 раз4 – 6 разПо 5 раз на каждую ногу10 раз в каждую сторону3-5 раз | Ученики поочередно (на каждое упражнение) выходят вперед колонны, лицом к учащимся и показывают упражнения.Слушать счёт, выполнять с наибольшей амплитудой.Спину держать прямо. Выполнять с максимальной амплитудой.Руки выпрямлены, спина прямая.Спина прямая, руки выпрямлены.Ноги в коленных суставах не сгибать, тянуться как можно ниже.Следить за правильным выполнением упражнения. Спина прямая, руки не касаются пола, смотрим вперед. Выполнять произвольно.Выполнять произвольно. Спину держать прямо, выполнять вращения подседая вниз.Слушать счёт. Прыжки выполнять как можно выше. |
| ***II. Основная часть*(23 – 25 мин)** |
| 1. Перестроение | До 30 с | Ученики выстраиваются в шеренгу по одну, для выполнения подводящих и имитационных упражнений. |
| *2. Специальные упражнения прыгуна в высоту:*- маховые движения свободной ногой, держась за опору-маховые движения ногой и рукой с последующим подскоком.*Упражнения:*1. стоя боком к планке (под углом 30-40 градусов) со стороны маховой ноги перенести последовательно через планку маховую, затем толчковую ногу.2.тоже, но в прыжке и с подхода шагом.3. Прыжок через планку с 3 шагов разбега. | 7 – 10 мин | Следить за правильностью выполнения. Начальная высота -  60-70 см. Ошибки в технике прыжка исправлять походу урока индивидуально. Высота постепенно увеличивается на 5-10 см.Приземление производится на маховую ногу с вы­прямленным туловищем лицом к планке. |
| 3. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»:прыжок с разбега (высота увеличивается до 90-100см) | 7 – 10 мин | Первый шаг короткий, второй – самый длинный, третий – на полступни короче второго. Следить за правильным  поворотом туловища к резинке (планке) после переноса через нее маховой ноги. Следить за правильным переносом задней ноги к резинке (планке). |
| 4.Учебная игра в футбол по упрощённым правилам. | 6 -10 мин | Класс делиться на 2 команды.  |
| ***III. Заключительная часть*(3 – 5 мин)** |
| 1. Построение в колонну по одному | До 2 мин | «Запрещенное движение» - руки на пояс. Ученики выполняют различные команды учителя, кроме запрещенного. Ребята, которые ошибаются, делают шаг вперед. Выигрывает тот, кто не ошибался и остался на своем месте в строю. |
| 2. Игра «запрещенное движение» |
| 3. Подведение итогов урока. Выставление оценок. | До 2 мин | Напомнить технику безопасности при прыжках в высоту, часто выполняемые ошибки. |
| 4. Измерение ЧСС за 10с | До 30 с | Полученный результат умножить на шесть. Обратить внимание на учеников, чья ЧСС превышает 100 - 110 уд/мин. |
| 5. Домашнее задание | До 1 мин | Отжимания в упоре лёжа. |
| 6. Организованный выход с места занятий | В колонну по одному. |