

Конспект урока по физической культуре

для обучающихся 7 классов

Тема: Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Цель: Совершенствование прыжков в высоту.

Задачи:

Образовательные: (предметные результаты): познакомить с техникой прыжков в высоту «перешагиванием»; закрепить понятия двигательных действий, укрепить здоровье посредством развития физических качеств.

Развивающие (метапредметные результаты): формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативные УДД); развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено, определять качество и уровень усвоения знаний Регулятивные УДД); развивать умения выполнять простейшие приёмы на качественном уровне (познавательные УДД).

Воспитательные задачи (личностные результаты): формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

Задачи урока:

1. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 беговых шагов разбега.
2. Развитие быстроты реакции, координации.
3. Укрепление функциональных систем организма. Формировать правильную осанку, укрепить мышцы ног.

Место проведения: спортивный зал ГОУ ТО «Новомосковский центр»

Время проведения: 40 минут

Инвентарь: маты, скамейки, стойки для прыжков в высоту, планка.

Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3
Подготовительная часть 10 мин		
<p>Построение, приветствие, сообщение задач урока.</p> <p>Подготовительные упражнения для отталкивания в прыжках в высоту, для стартового разгона в низком старте.</p> <p>Ходьба с заданиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, руки на пояс - на пятках, руки за спину - на внешней стороне стопы, руки за голову - на внутренней стороне стопы, руки на пояс - перекат с пятки на носок, руки свободно - ходьба в полном приседе <p>Бег.</p> <p>Бег с изменением направления.</p> <p>Приставными шагами</p> <ul style="list-style-type: none"> - правым боком левым боком 	<p>1 мин</p> <p>10 - 15 м</p> <p>12-15м</p> <p>12-18м</p> <p>12-18м</p> <p>12-18м</p> <p>5 мин.</p>	<p>Коротко, ясно, наличие спортивной формы, отметить отсутствующих, больных и освобожденных.</p> <p>Измерить пульс</p> <p>Следить за осанкой, позвоночником</p> <p>На передней части стопы, смотреть вперед.</p> <p>Лопатки сведены, руки за спину в замок.</p> <p>Смотреть вперед, лопатки сведены, разминаем мышцы голеностопного сустава.</p> <p>Следить за работой ног, мышцы голеностопного сустава напряжены.</p> <p>Обратить внимание на плавный переход с пятки на носок.</p> <p>Руки на коленях, спина прямая</p> <p>В среднем темпе.</p> <p>По свистку поворот кругом, бег в равномерном темпе.</p> <p>Быстрый бег 4раза по 5м</p>

<p>Беговые и прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием бедра; - захлест голени назад - за хлест голени вперед - прыжки вверх; - многоскоки. <p>- проверка домашнего задания мальчики девочки</p>		<p>Ноги, согнутые в коленях, руки перед собой.</p> <p>Выше колени, руки работают как в беге, согнутые в локтях.</p> <p>Чаще ногами.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, ноги прямые.</p> <p>Толчок одной ногой, затем другой, прыжки вверх, руки выполняют маховое движение</p> <p>Впереди нога согнута в колене, сзади нога прямая.</p>
--	--	--

Основная часть 25 мин

<p>1. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5 - 7 беговых шагов.</p> <p>Подводящие упражнения</p> <p>1) И.п. о.с.</p> <p>1.руки вперед, левой ногой достаем правую руку.</p> <p>2.и.п. о.с.</p> <p>3 – 4 тоже с другой ноги</p> <p>2) 1- 4 выпад вперед, правая нога впереди, пружинистые движения, руки на коленях.</p> <p>5 – 8 тоже с другой ноги, поворот кругом.</p> <p>3) 1-2 выпад в сторону, сед на правое колено, пружинистые движения.</p> <p>3-4 тоже с другой ноги.</p>	<p>5мин</p>	<p>На координацию</p> <p>Развиваются двигательные качества: быстрота, координация движения.</p> <p>Техника безопасности во время прыжка в высоту.</p> <p>Ноги не сгибать в коленях, руки вперед.</p> <p>Нога сзади прямая.</p>
---	-------------	--

4) маховые движения, ногой вперед-вверх, держась рукой за опору или возле гимнастической стенки.

В секторе для прыжков выполняем прыжки в высоту способом «перешагивание».

- с места.

- с 3х шагов разбега

- с 5 - 7 шагов разбега.

2.В течение урока развитие быстроты реакции, координации, находчивости, сообразительности, умение взаимодействовать в коллективе.

Привитие чувства товарищества, взаимовыручки. Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, доброжелательность

Левая нога прямая, в колене не сгибать.

Маховая нога выполняет движение назад и махом ноги вперед, таз вперед. Носок маховой ноги смотрит на себя, толчковую ногу не сгибать в колене. Толчковая нога выполняет перекаат с пятки на носок.

Выполняем прыжки в высоту способом «перешагивание» с места. Силой мах ногой оттолкнуться от пола, туловище вертикально, руки выполняют маховое движение.

С 3 беговых шагов разбега, силой маха оттолкнуться от пола, туловище держать вертикально, руки выполняют свободное маховое движение.

С 5 - 7 беговых шагов разбега, разбег начинаем с толчковой ноги, туловище держать вертикально, приземляться на

		<p>толчковую ногу.</p> <p>Упражнения для быстроты движения и координации в течение всего урока</p> <p>Развивать прыгучесть, ловкость, быстроту.</p> <p>Укрепление функциональных систем организма.</p> <p>Формировать правильную осанку, укрепить мышцы ног.</p> <p>Проверить пульс учащихся</p>
Заключительная часть 5 мин		
<p>Построение.</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Оценить несколько учащихся.</p> <p>Домашнее задание.</p> <p>Основная группа подготовительная и специальная группа</p> <p>Организованный уход учащихся из спортивного зала</p>	<p>3мин</p>	<p>Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на внимание, по свистку учитель показывает упражнение, учащиеся выполняют упражнение, без свистка учитель показывает упражнение, учащиеся не должны выполнять</p>