## Конспект урока легкой атлетике по теме

## «Прыжок в высоту способом «перешагивание».

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

**Цель:** Повышение уровня подготовленности обучающихся при овладении технических элементов выполнения прыжков в высоту

**Задачи урока:**

**Образовательные задачи** (предметные результаты)

1.Познакомить с техникойпрыжков в высоту «перешагиванием».

2.Закрепить понятия двигательных действий.

3.Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.

**Развивающие задачи** (метапредметные результаты):

1.Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).

2.Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).

3.Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

4.Развивать умения выполнять простейшие баскетбольные связки на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

**Воспитательные задачи** (личностные результаты):

1.Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).

2.Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).

3.Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.(нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

## Инвентарь: планка, стойки, гимнастические маты

## Место проведения: спортивный зал

## Провел учитель: Яшкина А.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** | **Универсальные учебные действия** |
| **I. Вводная часть 10 мин** | | | |
| Построение. Сдача рапорта. Приветствие класса. Сообщение темы, задач урока.  Проверка домашнего задания: § | 2 мин | Обратить внимание на спортивную форму, соблюдение дисциплины, дополнительные вопросы и пояснения по ходу опроса | Умение формулировать цель урока, ставить задачи  **Коммуникативные ком­петенции:** *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами дейст­вий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга  **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*  ис­пользовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятель­ности, в организации ак­тивного отдыха и досуга. |
| Строевая подготовка: перестроения из одной шеренги в две и три под счет | 0,5 мин | Обратить внимание на правильность порядка выполнения |
| Ходьба в колонне по одному:   1. На носках, руки на поясе 2. На пятках, руки на за головой | 2 мин | Обратить внимание на положение головы, плеч, спины |
| Бег с заданиями в колонне по одному   1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с сгибанием ног назад 3. Бег приставными шагами правым и левым боком 4. Бег с ускорением по диагонали зала | 2 мин | Следить за дыханием, правильной осанкой при беге  - выше бедро  - чаще движения  - равнение в шеренге  - максимально быстро |
| Перестроение в колонну по два в движении для проведения ОРУ | 0,5 мин | Следить за строевым шагом, за техникой перестроения |
| ОРУ комплекс без предметов 1. И. п.— стойка ноги вместе, руки сцеплены («в замок») внизу. 1—2 — руки вверх (ладонями кверху),подняться на носки и потянуться (вдох); 3—4 — разъединяя пальцы, дугами наружу руки вниз и вернуться в и. п. (выдох).  2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе 1 — наклон вправо с поворотом туловища направо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону.  3. И. п. — основная стойка 1—дугами влево руки вверх и наклон вправо; 2 — выпрямляясь, дугами влево руки вниз; 3 — дугами вправо руки вверх и наклон влево; 4 — выпрямляясь, дугами вправо руки вниз и т. д.  4. И. п. — стойка ноги вместе, руки вперед 1— 4 — сесть; 5—8 — встать. Выполнять упражнение без помощи рук, сохраняя принятое положение. И. п. рук можно менять (руки в стороны, на пояс и др.).  5. И. п.—сед ноги врозь пошире, руки в стороны. 1—2—два пружинистых рывка руками назад (вдох); 3—4 —два пружинистых наклона к левой ноге, руки вперед, тянуться пальцами к носку левой ноги (выдох); то же, но наклон к правой ноге.  6. И. п. — лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища 1—2 — опираясь на пятки, затылок и руки, принять положение прогнувшись (поднять тело); 3 — лечь и расслабиться; 4 — пауза.  7. И. п. — основная стойка Сочетание больших и средних кругов руками наружу и внутрь. 1 — круги руками наружу; 2 —прижав локти к телу, средние круги предплечьями наружу и т. д.  8. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1— согнуть ноги вперед; 2 — выпрямить ноги вверх; 3 — согнуть ноги; 4 — выпрямляя ноги, опустить их на пол.  9. И. п. — упор лежа на груди 1—2 — разгибая руки (отжимаясь), упор лежа на бедрах (вдох); 3—4 — сгибая руки, лечь (выдох).  10. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе Прыжки на двух ногах с поворотами.  11. После прыжков перейти на ходьбу  12. Перестроения для работы по теме урока, техника безопасности при выполнении прыжков | 4-5  мин | Вытягиваясь «в струнку», поднять голову и смотреть на руки. Руки поднимать вдоль тела.  Поворот туловища заканчивать до окончания наклона. Следить, чтобы ноги оставались прямые и не сдвигались с места.  Упражнение выполнять прямыми руками, не делая остановок внизу. При наклонах плечевой пояс закрепить. Дыхание произвольное.  Последовательность выполнения: отставить ногу назад, опуститься на колено; приставить другую ногу и сесть на пол сбоку; выпрямить ноги вперед. Вставать, делая движения в обратном порядке. Садиться поочередно то слева, то справа. Дыхание равномерное.  При рывках руки не опускать (держать на высоте плеч), спина прямая. При наклонах ноги прямые, носки оттянуты. Амплитуду движений увеличивать постепенно.  Тело поднимать одновременно, активно напрягая мышцы спины и ног. Дыхание произвольное. В прогнутом положении возможна кратковременная задержка дыхания.  Средние круги выполняются только предплечьями, плечи и локти фиксировать. Направление движений менять после нескольких повторений. Дыхание равномерное.  Каждое положение четко обозначать. Движения ногами выполнять энергично. Голову с пола не поднимать. Дыхание равномерное.  При выполнении упражнения тело не напрягать (работают только руки). Мальчики в дальнейшем могут выполнять это упражнение на два счета.  Повороты выполнять поочередно, делая по нескольку поворотов в каждую сторону. Величину поворота обусловливать заранее, например, 8 поворотов на 90° в одну, а затем в другую сторону или 4 поворота на 180° и т. д. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное. |
| **II. Основная часть 25-27 минут** | | | |
| 1. Основной прыжок в высоту с разбега для учащихся – **прыжок способом «перешагивания»**. Обучение прыжку нужно начинать с малых высот. Однако не следует долго задерживаться на большой высоте. Чтобы занимающиеся научились быстрее и нее определять место отталкивания, рекомендуется пользоваться небольшим деревянным мостиком или очерчивать место толчка прямоугольником размером 30 х 50 см.  Для развития способности управлять своими движениями полёте учащимся во время прыжков в высоту необходимо дан дополнительные задания: например, в полёте хлопнуть в ладе (впереди, над головой, сзади); прыгая с малым мячом, бросить его в полёте.  Обучая прыжку способом перешагивания, необходимо сформировать навыки разбега под углом 35—45° по отношению планке и выполнения прыжков за счёт отталкивания, а не толь за счёт одного перешагивания.  Учащиеся строятся в одну шеренгу перед планкой для выполнения прыжков и слушают объяснение преподавателя | 10-12мин | Показ учителем техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагиванием». Следить за техникой выполнения  Основные ошибки в прыжках в длину и пути их исправления:  1.Излишне напряжённый разбег. Причина — недостат­ки техники бега. Средства устранения — специальные упражнения для бегуна (бег с ускорением, бег с хода на раз­личные отрезки).  2.Увеличение длины последних шагов перед отталкиванием. Причина — недостаточная скорость разбега, неуверенность в попадании на место отталкивания. Средства устранения — те же, что и при предыдущей ошибке.  3. Недостаточно энергичные движения при отталкивании, причина — слабая координация движений. Средства исправления — имитационные упражнения прыгуна в фазе отталкивания  4. Стопорящее движение при постановке толчковой ноги.  Причина— неверное представление о технике отталкивания. Средства устранения — повторное объяснение техники отталкивания, имитация отталкивания с небольшого разбега.  5. Запоздалое отталкивание. Причина — чрезмерная скорость разбега. Средства устранения — прыжки с укороченного разбега.  Потеря равновесия в полёте. Причина — преждевременная группировка (подготовка к приземлению). Средства устранения — прыжки в шаге с максимально возможной дальностью полёт | Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников.  Умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников. |
| Уборка инвентаря в место для хранения | 30сек | Дежурные по классу, аккуратно |
| **3.Прыжковая эстафета.**  В ходе эстафеты участники команд, построенные в колонны, могут продвигаться вперед различными прыжками: скачками на одной ноге с переходом на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком и т. д.  В конце продвижения всем игрокам дается задание «атаковать» стенку маховой ногой или, выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, сетки корзины, подвешенного мяча | 8-10 мин | Правила эстафеты  Следует передвигаться только установленным способом. Нельзя создавать препятствий противнику. Победительницей считается команда, первой и без ошибок закончившая эстафету  Можно комбинировать задания, прыгая в одну сторону, например, на правой.  Показ учителем техники выполнения. Следить за правилами выполнения техники безопасности. |
| **III. Заключительная часть 3-4 минуты** | | | |
| 1.Упражнения для успокоения, для формирования правильной осанки  Упр. «Бабочка» сидя на коленях руки опущены, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.   2. Подведение итогов урока  3. Оценивание работы учащихся | 3 мин | Упражнения выполняются на гимнастических ковриках.  Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, плечи обязательно отвести назад. Дыхание произвольное, спокойное Упражнение выполнять плавно, дыхание произвольное, спокойное  Отметить всех учеников. | **Планируемые предметные результаты:**  Развивать умение выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний |
| 4. Организованный выход из зала. | 1 мин | Дисциплина, выход не строевым шагом |  |