ПЛАН – КОНПЕКТ

урока по физической культуре

для учащихся 6 класса

*Тема: «прыжки в высоту способом «перешагивание»*

Выполнил: учитель

 Даутекова А.Т.,СОШ № 27

Тема: «Прыжки в высоту способом «перешагивание»

*Задачи урока:*

1. Обучение технике: прыжка в высоту способом «перешагивание».
2. Развитие выносливости, прыгучести, координации.
3. Воспитание дружелюбия и отношения друг к другу, дисциплинированности.

*Тип урока:*обучающий.

*Метод проведения*: поточный, индивидуальный, групповой.

 *Место проведения*: спортивный зал.

*Инвентарь:* гимнастические маты, барьеры, скакалки, стойки для прыжков  в высоту, свисток.

*Время: 40 минут*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Содержание урока** | **Дози-****ровка** | **Общие методические указания** |
| 1. | Подготовительная часть.1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач урока.
4. Инструктаж по Т/Б.
5. Ходьба.

А) на носках, руки вверх;Б) на пятках, руки за голову;В) на внешней стороне стопы, руки в стороны;Г) перекат с пятки на носок, руки на поясе;Д) в приседе, руки на коленях.6. Бег.А) мельница руками вперед;Б) мельница руками назад;В) приставными шагами правым боком;Г) приставными шагами левым боком;Д) по диагонали с ускорением.7. ОРУ на месте.1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.1 – наклон головы вправо2 – И.П.3 – наклон головы влево4 – И.П.5 – наклон головы вперед6 –И.П.7 – наклон головы назад8 – И.П.2. И.П. стойка ноги врозь, руки перед грудью.1-2 – рывки руками перед грудью;3-4 – рывки руками в стороны.3. И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища.1 – наклон вправо2 – И.П.3 – наклон влево4 – И.П.5 – Наклон вперед6 – И.П.7 – наклон назад8 – И.П.4. И.П. – присед1 – выпад правой вправо, руки вперед2 – И.П.3 – выпад левой влево, руки вперед4 – И.П.5.И.П. - О.С. Прыжки колени к груди.6. И.П.- О.С., руки за голову.Приседания.7.И.П. – Упор лежа.Сгибание и разгибание рук. | 151123355-7 раз5-7 раз5-7 раз8 раз10 раз15 раз10 раз (ю)5 раз (д) | Класс построить в одну шеренгу.ФК и спорт – здоровье.Провести инструктаж по Т/Б.Следить за осанкой.Соблюдать дистанцию.Следить за дыханием.Следить за правильной работой рук и ног.Наклоны головы выполнять медленно, без резких движений.Рывки выполнять резче.Наклоны выполнять как можно ниже.Выпады выполнять глубже, а перекаты плавнее.Стараться коленями коснуться груди.Присед выполнять как можно ниже.Корпус держать прямо. |
| 2. | Основная часть.Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».А) объяснение схемы разбега;Б) показ помощниками учителя.1) Имитация прыжка в высоту на месте.2) прыжки через скамейку (высотой 60см).3) прыжок в высоту с 3 шагов, планка опущена под углом.4) прыжок в высоту с полного разбега, планка опущена под углом.5) прыжок в высоту с 3 шагов разбега.6) прыжок в высоту с полного разбега. | 2011122337 | https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_5515981f1d598/plan-konspiekt-uroka-fizichieskoi-kul-tury-po-tiemie-obuchieniie-tiekhnikie-pryzhka-v-vysotu-c-razbiegha-sposobom-pierieshaghivaniie_1.jpeghttps://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_5515981f1d598/plan-konspiekt-uroka-fizichieskoi-kul-tury-po-tiemie-obuchieniie-tiekhnikie-pryzhka-v-vysotu-c-razbiegha-sposobom-pierieshaghivaniie_2.jpeghttps://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_5515981f1d598/plan-konspiekt-uroka-fizichieskoi-kul-tury-po-tiemie-obuchieniie-tiekhnikie-pryzhka-v-vysotu-c-razbiegha-sposobom-pierieshaghivaniie_3.jpegОбратить внимание на мах и приземление на маховую ногу. Исправлять ошибки: замедление разбега на трех последних шагах; несоблюдение правильного ритма шагов, малый подсед, ноги и «таз»не обгоняют плечи; руки не отведены назад. |
| 3. | Заключительная часть.1. Упражнения для мышц живота.
2. Игра «Запрещенное движение»
3. Подведение итогов.
4. Организованный выход из зала.
 | 5221 | И.И. – лежа на мате ноги согнуты, руки за головуhttps://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_5515981f1d598/plan-konspiekt-uroka-fizichieskoi-kul-tury-po-tiemie-obuchieniie-tiekhnikie-pryzhka-v-vysotu-c-razbiegha-sposobom-pierieshaghivaniie_4.pngЛопатками касаться мата.Класс выполняет все движения за учителем, кроме запрещенного (руки за голову). Проигравшие выбывают. |