Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования

Центр физической культуры

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ ГИМНАЗИИ № 446

***РАЗДЕЛ : ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА***

***ТЕМА: «ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЯ»***

Основные задачи :

1. Научить учащихся прыжку в высоту с разбега способом «перешагивания».
2. Способствовать развитию координационных и скоростно-силовых качеств применительно к прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивания».
3. Способствовать воспитанию смелости, решительности характерных для прыжков в высоту с разбега.
4. Содействовать усвоению учащимися знаний о фазах прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».

Место проведения : спортивный зал (24х12)

Дата проведения : 18 апреля 2011 г.

Время проведения : 10часов 40 минут - 11 часов 25 минут

Необходимый инвентарь : стойки для прыжков в высоту - 2 шт.; планка для прыжков в высоту – 1 шт.; маты гимнастические – 15 шт., планка для измерения высоты

Урок проводит : Т.С.Ластовка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Частные задачи к контрольным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дози - ровка | Организационно – методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вводно – подготовительная часть - 14- 15 минут  Вводно – подготовительная часть | *Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.*  *Создать целевую установку на достижение конкретных результатов, предстоящей в уроке деятельности*  *Содействовать концентрации внимания учащихся*  *Содействовать организованности учащихся.*  *Активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.*  *Содействовать активизации внимания и организованности учащихся.*  *Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу ( 3-10)*  *Организовать учащихся для выполнения ОРУ.*  *Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани, подвижности суставов поясничного и грудного отделов* | *1.Построение класса в одну шеренгу, сдача рапорта , обмен приветствиями .*  *2. Сообщение задач урока*  *3. Повороты на месте, направо, налево, кругом.*  *4.Ходьба в колонне по одному с заданием.*  *а)на носках руки вверх;*  *б)на пятках руки к плечам;*  *5. Бег в умеренном, равномерном темпе с сохранением дистанции в три шага..*  *6.Ходьба в обход зала в колонне по одному с размыканием на дистанцию в три шага.*  *7. Упражнения в движении шагом:*  *Упр.1 Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.*  *Упр.2 Ходьба с перекатом с пятки на носок с круговыми движениями руками назад на каждый шаг.*  *7.Перестроение в одну шеренгу*  *8. О.Р.У.*  *а) И.П. – О.С.*  *правая рука вверх, пальцы в кулак*  *1- правая рука вверх, пальцы в кулак*  *2 – пружинистое отведение рук назад вверх*  *3-4 тоже , но левой рукой* | *15-20 сек*  *20-25 сек*  *20-25 сек*  *10-15 м. каждым из спосо-бов пере-движения*  *2 мин.*  *15-20 сек.*  *8-12 раз*  *8-12 раз* | *Требовать от учащихся быстроту построения в шеренгу и согласованности действия.*  *Обеспечит конкретную предельность задач урока, доступность понимания их формулировок. Обратить внимание учащихся на необходимость сохранения правильной осанки при всех видах передвижений.*  *Обеспечить правильность выполнения строевых команд, конкретность, доступность.*  *Дистанция 0,5 м, туловище держать прямо. Следить за осанкой.*  *Обратить внимание на необходимость самоконтроля за техникой бега и бегового шага.*  *Выполнять под счет учителя.*  *Обратить внимание учащихся на постановку ноги на опору.*  *Акцентировать внимание на сочетании движений руками с ритмом шагов при выполнении упражнений* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Частные задачи к контрольным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дози - ровка | Организационно – методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вводно - подготовительная часть - 15 минут  вв | *Содействовать увеличению подвижности в голеностопных суставов ног.*  *Постепенная функциональная подготовка сердечно-сосудистой системы и органов дыхания к нагрузке* | *б)И.П. – стойка «ноги врозь», руки за голову*  *1-повороты туловища в левую сторону*  *2.- И.П.*  *3-4 – в другую сторону сторону*  *в)ИП – стойка «ноги врозь», руки за головой*  *1, 2, 3- пружинистые наклоны туловища вперед*  *4 – И.П.*  *г)И.П. –стойка «ноги врозь», руками взять локти*  *1,2,3- пружинистые наклоны туловища вперед*  *4 – И.П.*  *д)И.П. – стойка «руки вперед в стороны»*  *1-мах левой ноги вперед вверх коснуться правой руки*  *2- И.П.*  *3-4 повторить правой ногой*  *е)И.П.- выпад левой ногой вперед*  *1,2,3 - пружинистые приседания*  *4 – И.П.*  *ж)И.П.- выпад правой ногой вперед*  *1,2,3 - пружинистые приседания*  *4 – И.П.*  *Специальные упражнения*  *Бег с высоким подниманием бедра*  *Бег с выбрасыванием прямых ног вперед*  *Бег с захлестом голени назад*  *Перестроение в колонну по одному с установкой сектора для прыжков в высоту.* | *6-7 раз*  *7-8 раз*  *5-6 раз*  *6-7 раз*  *3-4 раза*  *3-4 раза*  *15 метров*  *1-2 раза*  *1-2 раза*  *1-2 раза*  *1 мин.* | *Движение поясничного отдела*  *Спину прогнуть , локти в стороны, смотреть вперед.*  *Стараться достать пол локтями*  *При махе ногу в колене не сгибать, носок стопы «взять на себя»*  *Отводим таз*  *назад,*  *стараться*  *переднюю ногу*  *выпрямить.*  *Рука на полу для*  *страховки*  *Упражнение выполнять по прямой, назад возвращение шагом.*  *Следить за правильностью укладки матов.* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Частные задачи к контрольным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дози - ровка | Организационно – методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основная часть - 24- 25 минут  Закл ючительная часть - 5 минут | *Обеспечить безопасность приземления при прыжках в высоту способом «перешагивания»*  *Научить согласованности действий при выполнении прыжка в высоту с разбега .*  *Совершенствовать учащихся в умении отталкивания стопой в сочетании с движениями маховой ноги в прыжках в высоту с разбега*  *Совершенствовать прыжок в высоту с разбега способом перешагивания* | *I. Прыжок с прямого разбега через планку.*  *При переходе через планку толчковую ногу подтянуть, сгибая в коленном суставе при движении бедра вверх.*  *II. То же с подкидным мостиком.*  *III. Прыжок через планку с трех беговых шагов, планка параллельна полу .*  *IV. Прыжок через планку с пяти беговых шагов*    *V. Прыжки с индивидуальным видом разбега на оптимальной для учащихся высоте.* | *1-2 мин.*  *1-2 мин.*  *3-4 мин.*  *3-4 мин.*  *3-4 мин.* | *Высота планки 40-50 см.*  *Приземляться на толчковую ногу.*  *Высота планки 50-60 см.*  *Указать, что приземляться только на ноги.*  *В момент перехода через планку туловище слегка наклонено вперед, разноименная рука тянется к маховой ноге.*  *Высота планки 90-100 см. Обращать внимание на два последних шага разбега*  *Добиться согласованности действий при выполнении прыжков в высоту.* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Частные задачи к контрольным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дози - ровка | Организационно – методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Заключительная часть 4-5 мин. | *Содействовать быстрому восстановлению дыхания,*  *Сосредоточить внимание учащихся.* | *Ходьба в колонне по одному ( по залу)*  *Восстановление дыхания .*  *Построение в одну шеренгу.*  *Подведение итогов урока.*  *Организованный выход из зала .* | 1-2 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин. | *Дистанция 0.5 м.*  *Туловище держать прямо, следить за осанкой.*  *Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания.*  *Отметить лучших учащихся, поставить оценки за урок.* |