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 минутВводно – 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 минутвв | *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 минутЗакл 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.*  |