Конспект урока физической культуры по скиппингу

***Тема урока:*** Обучение техники прыжка через обруч, короткую скакалку в длинной скакалке.

 Закрепление навыка прыжков через обруч, длинную скакалку.

 Развитие прыгучести, ловкости, выносливости

 Воспитывать чувство взаимопомощи, коллективизма, трудолюбия.

 ***Метод проведения:*** поточный, индивидуальный, групповой, игровой

***Место проведения:*** спортивный зал

***Инвентарь:*** длинная скакалка, короткие скакалки, обручи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | содержание | дозировка | Организационно-методические указания |
| **1** | **2** |  | **3** |
| **I** | ***Вводная*** | 10 мин |  |
|  | **1.**Построение. Сообщение задач урока | 1 мин | Дежурный сдает рапорт о готовности класса к уроку, предварительно построив класс по командам: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!» |
|  | **2.** 1.Ходьба на носках, руки в стороны, руки вверх, руки к плечам.2.Ходьба с пятки на носок , руки на пояс, руки за голову.3. Ходьба в полуприседе, руки произвольно. | 2 мин | Следить за осанкой , при ходьбе держать дистанцию. |
|  | **3.**Бег:1.равномерный2.приставным шагом3.спиной вперед4.подскоками5.противоходомУпражнения на дыхание в ходьбе. | 2 мин | Обратить внимание на дистанцию и интервал. Следить за дыханием (2 м) |
| **II****III** | ОРУ с короткой скакалкой**1**.и.п.скакалка сложена вдвое, руки вперед.1-руки вверх2-руки вверх, скакалка за голову, руки к плечам.3- руки вверх4- и.п.**2.**и.п.- то же1-скакалка вперед вертикально, делаем поворот направо2- и.п.3-4 – то же влево**3**.и п.- то же1.-выпад правой ногой вперед, скакалка вверх2. –и.п.3 -4 - то же с левой**4.**и.п-скакалка вдвое, руки вперед 1**-**повторить вправо 2**-**и.п3-4-то же влево**5.**И.п-то же1**-**2 – наклоны туловища вправо3-4 – наклоны влево **6.**и.п-стоя на скакалке правой ногой, удерживая натянутую скакалку в руках1-мах вперед2-и.п3-4-то же левой**7.**и.п-руки внизу, скакалка вдвое1-присед-руки вперед, поворот направо, руки со скакалкой направо3-4-то же влево**8.**и.п.- сед, руки вперед, скакалка вдвое1-поднять правую ногу, коснуться скакалки2-и.п.3-4-то же с левой ноги**9.**и.п.- руки внизу, скакалка вдвое1-правой ногой переступить скакалку вперед2-и.п.3-4- то же**10.**и.п.-лежа на животе, руки со скакалкой вниз. Поднимая руки и ноги, натягиваем скакалку, выполняяпокачивания туловищем**11.**и.п.-скакалка внизу на полу вертикально, руки на пояс. Прыжки через скакалку вправо, влево на двух ногах ***Основная часть***  СкиппингДвое ребят вращают длинную скакалку. В процессе урока их заменяют другие ученики.**1**.Вбежать в длинную скакалку, сделать прыжок, выбежать 2. два прыжка, выбежать 3. три прыжка 4 шесть прыжков 5. восемь прыжков **2.** Вбегать по одному справа и слева от учащихся вращающих скакалку, переход, выбежать.  3. Вбегать по трое – 4 прыжка, выбегать по одному.  4. Вбегать по четверо 5. Вбегать по пятеро  6. Вбегать по шесть 7. Вбегать по одному выстраиваясь в колонну, сделать 10 прыжков.  8.Вбегать, выстраиваясь в шеренгу, прыжки с продвижением вперед **3.**Прыжки с обручем в длинной скакалке 1.Вбегать с обручем в руке, прыжок, выбегать 2.Вбегание, прыжок через обруч, выбежать  3.Три прыжка через обруч**4.**Прыжки через короткую скакалку в длинной скакалке. 1.Вбегать в скакалку со скакалкой в руке, выбегать 2.Выполнять по два прыжка, по три прыжка, по четыре. 3.Вбегать по двое, трое: выбегать по одному.***Заключительная часть.*** 1.Игра «Кто быстрее».Два круга. Между ними длинная скакалка, на расстоянии 1 метр от круга. Учащиеся двигаются по кругу приставными шагами, руки на пояс. По сигналу ученики останавливаются и быстро дергают скакалку к себе. Команда, игрок которой первый выдернул скакалку , получает выигранное очко. Игра продолжается до трех очков, одной из команд.2. Построение. Подведение итогов. | 5мин8 раз8 раз8 раз8 раз8-10 раз8 раз6-8 раз6-8 раз8 раз30 прыжков  30мин5мин  | Упражнения выполнять четкоНатягивать скакалку вертикальноРуки прямые, слегка прогнутьсяСкакалка в руках натянутаТуловище не наклонять впередНе опускать руки внизЛегкие покачивания туловищаСтараться вбегать в тот момент, когда скакалка делает удар об пол.Выбегая, ученики выстраиваются по одному, готовясь прыгать снова.Делать переход учащиеся должны продвигаясь противоходом.Когда, забегает последний, первый начинает выбегать.Первый продвигается вперед, оставляя место другим, до определенной точки.Вращающие скакалку ученики, двигаются с прыгунами вперед.Упражнения можно выполнять по группам.1 группа – прыжки через обруч на месте, и в движении;2 –группа – прыжки в скакалке.Прыжки выполнять с промежутком подскока. Короткая скакалка в руках должна быть готова к вращению и прыжку.Последний прыжок выполнять со сложенной скакалкой в руке.Следить за осанкой, положением рук. |