План конспект урока для 6 классов

Цели и задачи урока: 1) Обучение прыжку в высоту способом перешагивание.

2) Развитие двигательных качеств: прыгучести, ловкости.

Место проведения: спортзал школы №62.

Дата проведения: 22.12.10.

Время проведения: 45/.

Оборудование: сектор для прыжков в высоту, гимнастические маты.

Учитель: Воропаева О.А.

Ход урока.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание  | Дозировка  | Организационно – методические указания |
|  Подготовительная часть 15 мии | Учащиеся входят в зал под музыку М. Магомаева «Герои спорта» и шествуют со знамёнами в обход по залу до места построения.Построение, сообщение, задач урока (прыжок в высоту способом «перешагивание»).А знаете ли вы, что первым олимпийским чемпионом по прыжкам высоту способом «перешагивание» в нашей стране был Юрий Степанов он установил мировой рекорд 216 см.Ребята сегодня у нас Олимпийский урок.Давайте вспомним, что вы знаете об олимпиаде:1. Какие виды олимпиады вы знаете? (зимняя и летняя)
2. Что означают 5 колец на олимпийском флаге? (содружество 5 континентов)
3. Что обозначают цвета колец? (синее - Европа; красное – Америка; зелёное – Австралия; чёрное – Африка; жёлтое – Азия)
4. Какой девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)

Ребята на этот урок наш спортивный зал превращается в олимпийскую деревню, но нам надо добраться до стадиона, где и будут проходить состязания. |  |  |
| Упражнения в ходьбе |  |  |
| Ходьба на носках руки вверх | 0,5 кр | Подняться на носки |
| Ходьба на пятках руки за голову | 0,5 кр | Развести локти в стороны |
| Ходьба перекатом с пятки на носок руки на поясе | 0,5кр |  |
| Через середину ходьба с махом прямых ног вперёд руки в стороны |  | Мах прямой ногой |
|  | По диагонали ходьба высоко поднимая колено, руки на поясе |  | Поднимаем колено до прямого угла |
| Через середину ходьба в полу приседе, руки на пояседо середины зала, от середины зала ходьба в полном приседе, руки произвольно. |  | Держать спину прямо |
| Лёгкий бег  | 0,5 кр |  |
| Приставными шагами левым, правым боком, руки на поясе | 1 кр |  |
| Подскоками змейкой |  | Сильнее толкаемся ногой, выше подскок |
| Лёгкий бег, прыжок с одной ноги под баскетбольными кольцами с доставанием руками или головой подвешенных предметов | 2 кр | Прыгать с одной ноги |
| Через середину бег с махами прямых ног вперёд, руки в стороны, затем размыкаясь в колонну по два и двигаясь по границам зала бег высоко поднимая колено, руки на поясе, затем проходом бег с захлёстыванием голени руки на поясе, двигаясь по границам зала, затем через середину смыкаясь в колонну по одному.От середины выпрыгивания из глубокого приседа  |  | Мах прямой ногой |
| Попеременный бег (по сигналу бег с ускорением по сигналу шагом) | 1,5 кр |  |
| Обычная ходьба с восстановлением дыхания | 0,5 кр | Вдох через нос выдох через рот |
|  ОРУ поточным способом | Перестроение через середину в колонну по триВот ребята вы добрались до стадиона, но, чтобы хорошо выступить, вам нужно хорошо размяться | 3-4п | Соблюдаем интервал, дистанцию |
| 1.И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклоны головы. 1-вперёд,2-влево,3-назад,4-вправо | 3-4п |  |
| 2.И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам: 1-2-круговые вращения плечевым суставом назад | 3-4п |  |
| 3.И.п. стойка ноги на ширине плеч левая рука вверх, правая вниз: 1-2 отведение прямых рук назад, 3-4 тоже со сменой рук | 3-4п | Отведение прямых рук |
| 4.И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки за голову: 1-2 повороты туловища влево, 3-4 повороты туловища вправо | 3-4п |  |
| 5.И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклон 1-вперед,2- влево,3- назад,4- вправо. | 3-4п |  |
| 6.И.п. широкая стойка руки на поясе: 1- наклон к левой,2- вперёд, 3- к правой, 4- и.п. | 3-4п | Наклон с прямыми коленями |
|  7.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны: 1- мах левой ногой хлопок руками под ней, 2 и.п., 3- мах правой ногой хлопок руками под ней, 4- и.п | 3-4п | Мах прямой ногой |
|  | 8.Подводящее упражнение: шаг одной махом другой, прыжок в верх с махом прямых рук в верх. | 3-4п | Выше мах ногой |
|  | 9.Конкурс «Слабо» наклон вперёд с прямыми коленями и касанием ладонями пола, зафиксировать наклон на 3 секунды. Ученик сразу выполнивший это упражнение без ошибок дополнительно получает оценку 5.  |  |  |
| Основная часть 15 -18 мин | А теперь ребята, вы готовы к установлению олимпийских рекордов. Подводящее упражнение: на месте съимметировать прыжок в высоту после показа. | 3-4 р | Определить с какой ноги удобнее делать отталкивание |
| Прыжок в высоту способом «перешагивание» высота 80 – 90 см. |  | Сильнее отталкивание пред прыжком |
| Заключительная часть 13 – 15 мин | Подвижная игра « Два мороза» |  |  |
| Построение, подведение итогов урокаВот и закончились наши олимпийски игры и мы переходим к награждению наших спортсменов ( оценка 5 за урок- медаль за 1 место; 4- медаль за второе место) Звучит гимн Росси |  |  |

