ПЛАН – КОНСПЕКТ

по физической культуре в 3 «А» классе. 16.04.2013г.

Раздел программы: Легкая атлетика

Тема урока: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Цель урока: создание устойчивой мотивации на освоение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Задачи урока:

* совершенствование умений и навыков прыжка в высоту с разбега.
* развитие прыгучести, координации.
* правила соревнований, умение вести протокол соревнований.

Инвентарь: маты паралоновые-5шт, стойки и планка для прыжков в высоту.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **дозировка** | **Методические указания** |
| Основная часть Подготовительная часть | 1. Построение 2. объяснение задач урока 3. Разминочная бег по кругу.  * приставным шагом * с высоким подниманием бедра * с захлёстыванием голени  1. Перестроение 2. Общеразвивающие упражнения на месте  * И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.   1–4 – вращение головы в левую сторону;  5–8 – то же в правую сторон  И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.  1–4 – круговые вращения в плечевом суставе вперед;  5–8 – то же назад.   * И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.   1–2 – поворот туловища налево;  3–4 – то же направо..   * И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.   1–2 – наклон туловища влево;  3–4 – наклон туловища вправо;  5–6 – наклон туловища вперед;  7–8 – наклон туловища назад.     * И.п. – то же.   1– наклон туловища вперед, пальцами рук коснуться пола;  2– коснуться пола кулаками;  3 – коснуться пола ладонями;  4 – и.п.   * И.п. – выпад влево, руки на колено.   1–2 – пружинистые движения в выпаде;  3–4 – то же вправо.   * И.п. – глубокий выпад влево.   1–2 – пружинистые движения в выпаде;  3–4 – то же вправо.   * И.п. – руки на пояс.   1 – полуприсед, руки в стороны;  2 – и.п.;  3 – присед;  4 – и.п.   * И.п. – руки вперед- наружу.   1 – мах левой ногой, коснуться ладони правой руки;  2 – и.п.;  3 – то же правой ногой;  4 – и.п.   * И.п. – Выпад левой ногой вперед, руки на пояс. Прыжки со сменой ног     Прыжки в высоту с разбега.  C:\Users\User\Pictures\vvisoty(1).jpg | 2 мин.  4 круга  6 раз    6 раз  6 раз  4 раза  6 раз  .  6 раз  6 раз  4 раза  30мин. | Ребята! Сегодня мы все будем участвовать в соревнованиях по прыжкам в высоту. Перед соревнованиями сделае разминку.  Медленный бег, подбородок приподнят, смотреть вперед. спина прямая, смотреть вперед, локти выше.  Спина прямая. Делать упражнения энергично.  Наклоны глубже, ноги выпрямлены, делать под счет.  Наклоны глубже, ноги выпрямлены, делать под счет.  Выпад глубже, растяжку лучше. Сзади стоящая нога выпрямлена.  Выпад глубже, растяжку лучше, нога в сторону – выпрямлена, носок на себя.  Делать под счет, сохранять равновесие.  Мах выше, носок на себя. делать под счет.  Прыжки энергичные  Правила соревнований следующие: на каждую высоту участнику дается 3 попытки .  Все попытки будут фиксироваться в протоколе .Старайтесь преодолеть высоту с первых попыток, это очень важно. При взятии одинаковой высоты, определять места будут по количеству правильно преодолевших попыток.  Инструктаж по технике безопасности ученикам напоминаем перед началом соревнований.  Начальная высота 60см. Все последующие высоты поднимаются по 5 см. |
| Заключительная часть | Построение в одну шеренгу. Игровое задание “Точное время” Занимающиеся идут по залу. По команде каждый мысленно начинает отсчет времени, по истечении которого (30–60 с) нужно остановиться.   1. Построение, подведение итогов,     2) задание на дом: упражнения на пресс 3по10р. | 3 мин. | Вырабатывать умение ориентироваться во времени и в пространстве.  Определить призеров и победителей соревнований, среди девочек и мальчиков.  Дать характеристику участникам соревнований. |