**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №5 станицы Ирклиевской Выселковского района Краснодарского края**

**Учитель физической культуры**

**МОУ СОШ № 5 станицы Ирклиевской**

**Белая Амалия Мнацакановна**

**Ирклиевская**

**2012 год**

**Урок физической культуры в 7 классе**

**Учитель МОУ СОШ №5 станицы Ирклиевской**

**Белая Амалия Мнацакановна**

Раздел: легкая атлетика

***Цель урока***: совершенствование техники прыжка в высоту и метание малого мяча.

***Задачи***; совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега и метание малого мяча в горизонтальную цель. Формировать знания, умения необходимые учащимся для самостоятельного использования средств физической культуры. Способствовать развитию двигательных качеств: прыгучести, ловкости, координации и точности движений.Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, собранность, взаимоуважение.

***Место проведения урока***: спортивный зал.

***Спортивный инвентарь***: гимнастические маты – 8 шт, скакалки 14 шт, гимнастические скамейки 4 шт, малые мячи – 10 шт, автомобильные покрышки – 4 шт..

Технологии: Применение ИКТ, круговая тренировка (работа в группах).

Использование ИКТ делает урок более интересным и ярким. Круговая тренировка и работа в группах помогает учащимся лучше осваивать упражнения, запоминать, анализировать, понимать их значимость.

**Вводная часть урока** (10мин)

Построение, рапорт, сообщение цели и задач урока. Инструктаж по технике безопасности – 1мин. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба, передвижение различными способами бега и прыжков в колонне по одному, бег в среднем темпе, бег с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, бег спиной вперед, бег с вращением вокруг своей оси, прыжки с ноги на ногу, подскоками с ноги на ногу, приставными шагами . Общеразвивающие упражнения на месте:

1. И. п – стоя ноги на ширине таза. Круги руками в различных направлениях, сначала правой, затем левой рукой, постепенно увеличивая темп до максимального, руки не напрягать, акцентируя на счет 3 наклон вперед (6-7 раз).
2. И.п – то же. На счет 1-2 пружинистые наклоны назад, стараясь коснуться пальцами рук пяток; 3- наклон вперед до касания пола; 4- и.п. Выполнять вначале в среднем темпе, затем в быстром, акцентируя на счет 3 наклон вперед (6-7 раз).
3. В парах стоя боком друг к другу, взявшись за руки вверху и внизу, ноги вместе.1 –шаг в сторону, одновременно прогибаясь в грудной части и в пояснице. 2 – и.п. То же, повернувшись кругом и поменяв положение рук. Выполнять в каждую сторону 6-7 раз, постепенно увеличивая амплитуду.
4. В парах стоя спиной вплотную друг к другу, взявшись за руки вверху. 1-шаг левой вперед. Прогнуться с акцентом на грудную часть позвоночника, не опуская рук и не напрягая их. 2 – и.п. повторить 6-7 раз, увеличивая постепенно длину шагов и натяжение в плечевом поясе.
5. Прыжки через скакалку – 1мин.

**Основная часть урока** (25мин)

**Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.**

Использовать средства информационно – коммуникативные технологии и другие формы передачи наглядной информации, для рассказа и показа техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

Подводящие упражнения:

* И.п - учащийся стоит на слегка согнутой маховой ноге, толчковая согнутая коленом вперед(беговое положение), руки – как при беге или отведены назад. Проталкиваясь маховой ногой вперед, беговым движением поставить толчковую ногу на опору и занять положение, характерное для начала «вход в толчок»: упор слегка согнутой в коленном суставе толчковой ногой через переднюю часть стопы в опору, плечи на 5-10см сзади линии таза, руки отведены для начала маха.
* И.п – толчковая нога, согнутая в колене, на гимнастической скамейке, маховая нога на полу. Имитация отталкивания: выполнить активное разгибание толчковой ноги в сочетании с маховыми движениями ногой и руками, после чего, мягко опускаясь, вернуться в и. (3-4 раза)
* И.п – то же. Выполнить отталкивание от гимнастической скамейке в сочетании с маховыми движениями вверх – вперед, с последующим приземлением толчковой ногой на гимнастический мат. (3-4 раза)
* Стоя боком к планке (можно использовать резинку) на толчковой ноге; маховая нога, согнутая в колене, находится в без опорном положении. Выполнить 2-3 размахивания маховой ногой с последующим отталкиванием и преодолением планки способом «перешагивание».
* Подобрать индивидуальный разбег в пределах 3-5 шагов

Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега через натянутую резинку. Четыре резинки натягиваются поперек зала на разной высоте. Ученики прыгают по очереди на первой высоте. Кто заденет резинку, продолжает выполнять прыжки на той же высоте. Те, кто преодолеют высоту, не задев резинки, переходят к следующей.

**Совершенствование техники метание малого мяча на дальность.**

Подводящие упражнения:

* Метание в горизонтальную и вертикальную цель ( 1х1) с расстояния 10-12м
* Имитация метания с трех шагов разбега. Важно, чтобы скрестный шаг выполнялся быстрее предыдущего.
* Метание с пяти шагов разбега в баскетбольный шит с расстояния

10-12м

Игра «Попади в цель с отскока»

Метнув мяч в пол, попасть мячом с отскока от стены в центр автомобильных покрышек, сложенных «башней» на полу.

Заключительная часть урока ( 5 мин)

Построение , аутотренинг «Пульс», подведение итогов урока, задание на дом –прыжок через скакалку за 1мин.