Конспект урока № 81 для 7 «А» класса

Место проведения: Спортивный зал

Продолжительность: 45 мин

Инвентарь: гимнастическая скакалка, маты 6 штук, 2 переносные стойки для прыжков в высоту, 1 планка, 5 кубиков, мел, таблица прыжков, карандаш

Дата проведения: 10.04.13

Задачи урока: 1) Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; 2) развитие скоростно-силовых качеств; 3)воспитание организационных навыков и ответственности за результаты самостоятельных учебных действий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Частные задачи | Содержание | дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть 15' | 1) Создать условия для концентрации внимания  2)Содействовать укреплению мышц свода стопы и голени  3)Развивать сердечнососудистую систему  4)Подготовить организм в целом к предстоящей нагрузке.  5)Подготовить организм в целом к предстоящей работе. | 1) построение, расчет, сообщение задач урока  2) Ходьба:  -на носках, руки вверх  -на пятках, руки на поясе  -на внешнем своде стопы, руки на поясе  -ходьба перекатом с пятки на носок  3) Бег в медленном темпе  -ходьба с восстановлением дыхания  4)Комплекс ОРУ в движении:  УПР. №1  и.п.- руки перед грудью в замок. 1- руки вперёд; 2- и.п.; 3- ходьба на носках, руки вверх; 4- и.п.  УПР.№2  и.п.- правая вверху.  На каждый счёт смена положений рук.  УПР.№3  и.п.- руки перед грудью.1-2- отведение согнутых рук назад;  3- отведение прямых рук назад;  4- и.п.  УПР.№4  и.п.- руки к плечам.1-4- четыре круговых движения вперёд; 5-8- тоже назад.  УПР.№5  и.п.- руки в стороны. 1-4- четыре круговых движения рук вперёд с  подскоками, 5-8- тоже назад.  УПР.№6  и.п.- руки перед грудью в замок. Ходьба выпадами с поворотомтуловища в сторону впереди стоящей ноги.  УПР.№7  На каждый шаг наклон к  впереди стоящей ноге.  УПР.№8  1-4- руки через стороны вверх-  вдох;  5-8- руки через стороны вниз-  выдох.  5) Беговые и прыжковые упражнения:  - с высоким подниманием бедра  -с захлёстом голени назад  -с выносом прямых ног вперед  -чередование приставных прыжков 2 правым боком и 2 левым боком  -многоскоки  - подскоки с ноги на ногу  -подскоки с махом ногой вперед и хлопком под маховой ногой | 1'  полкруга  полкруга  полкруга  полкруга  полкруга  5 кругов  полкруга  Полкруга  Полкруга  Полкруга  Полкруга  Полкруга  Полкруга  Полкруга  Полкруга  1 прямая  1 прямая  1 прямая  1 прямая  1 прямая  1 прямая  1 прямая | Проверить наличие спортивной формы и готовность учащихся к уроку  Следить за правильным выполнением упражнений, дистанция 2 шага, спину держать ровно  Дистанция 2 шага в колонне по одному  В колонне по одному в обход по залу, соблюдать дистанцию два шага  Следить за правильной осанкой, не забывать про правильное дыхание при выполнении упражнений  Выполнять упражнения с максимальной амплитудой  Выполнять широкие выпады, нога сзади прямая  Нога прямая носок тянуть на себя.  В медленном темпе.  По диагонали зала дистанция два шага, обратно шагом вдоль боковой линии зала.  Следить за правильным выполнением упражнений. |
| Основная часть 25' | 1) Создать организационные предпосылки для успешного решения задач в основной части урока  2)Совершенствование элементов техники в целостном прыжке в высоту способом «перешагивание»  3)Развитие скоростно-силовых качеств | 1) Построение в одну шеренгу. Разделение на 2 группы учащихся. Установка стоек и матов для прыжков высоту. Сообщение задания для первой и второй группы.  2) Прыжок в высоту на небольшой высоте с короткого разбега по дуге  - на средней высоте со среднего разбега по дуге  3) Игра «Удочка» | 3'  11'  11' | Назвать кто в первой группе идет прыгать в высоту, а кто во второй группе играет в «Удочку». Проконтролировать установку стоек и матов для приземления. Выдать скакалку второй группе.  Начальная высота 85см, далее высоту поднимать на 5см. поставить кубики для ориентира разбега по дуге. Отметить место для отталкивания. Работает первая группа, после взятия высоты подойти и поставить кружочек напротив своей фамилии. По сигналу поменяться местами со второй группой.  Водящий в центре раскручивает скакалку по кругу остальные перепрыгивают, кто задевает скакалку, становится в центр водящим. |
| Заключительная часть 5' | 1)Создать организационные предпосылки для успешного решения задач в заключительной части урока  2) создать условия для подготовки организма к последующей работы | 1) Убрать спортивный инвентарь на свои места  2)Построение. Подведение итогов урока.  3) Организованный уход в раздевалки. | 2'  3' | Второе отделение убирает инвентарь на место. Первое отделение сдает скакалку.  Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на общие ошибки и отметить тех у кого все получилось сделать правильно. Сообщить задание на следующий урок. |