Министерство образования Республики Марий Эл

***Государственное бюджетное образовательное учреждение Республики Марий Эл***

**«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа**

**города Йошкар-Олы №1 для обучающихся, воспитанников**

 **с ограниченными возможностями здоровья VIII вида»**

**424004 Республика Марий Эл, г.Йошкар-Ола, ул.Советская д.88 тел./факс(8362)41-17-71**

E-mail: **korschool1@rambler.ru**ОКПО 48305625, ОГРН102200769622, ИНН/КПП 1215063531/121501001

**р/с 40201810600000100007 в ГРКЦ НБ Республики Марий Эл Банка России г.Йошкар-Ола, л/с** 03082А01951

Урок лёгкой атлетики

**"Развитие прыгучести**

**/Скиппинг/"**

 **Учитель физкультуры**

 **Глушков А.В.**

 2015 г.

Конспект урока физической культуры по лёгкой атлетике 7 класс

*Тема урока: Развитие прыгучести*.

 1. Закрепление навыка прыжков через короткую и длинную скакалку.

 2. Развитие прыгучести, ловкости, выносливости.

 3. Воспитывать чувство взаимопомощи, коллективизма, трудолюбия.

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

***Место проведения:*** спортивный зал

***Инвентарь:*** длинная скакалка, короткие скакалки, координационная дорожка, компьютер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | содержание | дозировка | Организационно-методические указания |
| **1** | **2** |  | **3** |
| **I** | ***Вводная*** | 10-12 мин |  |
|  | **1.**Построение. Рапорт дежурного. 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.- руки внизу, скакалка вдвое1-правой ногой переступить скакалку вперед2-и.п.3-4- то же**9.**и.п скакалка в правой руке-круговые вращения скакалки вперёди назад - то же другой рукой**10.** круговые вращения скакалки над головой**11.** круговые вращения скакалки по ногами**12.**и.п.-скакалка внизу на полу вертикально, руки на пояс. Прыжки через скакалку вправо, влево на двух ногах **13.** Прыжки через скакалку на двух ногах***Основная часть*** **Координационная дорожка**- Пробегание с поочерёдным наступанием ногами в квадраты - пробегание с поочерёдным наступанием п (л) ногой в каждый квадрат- вставание обоими ногами в каждый квадрат поочерёдно а) прямо б) правым боком в) левым боком- 3 прыжка вперёд, один назад и т.д.- прыжок на две ноги, на правую, на левую и т.д. **Скиппинг презентация****1 кадр Скиппинг** (от английского слова "skipping" - "многократные перескакивания") - это популярнейший на сегодняшний день вид фитнеса и увлекательный вид спорта. Скиппинг, как вид спорта, приобрел популярность в конце прошлого столетия. **2 кадр** 10 минут занятий скипингом = 2 мили на велосипеде10 минут занятий скипингом = 12 минут плавания10 минут занятий скипингом = 2 сета в теннис10 минут занятий скипингом = бег на 1 милю **3 кадр** Рекорд мира – 318 прыжков за 60 секунд. Данный рекорд установлен мужчиной.Рекорд школы – 168 прыжков за 60 секунд.**4 кадр** Также можно работать в парах,  в группах, можно прыгать  целыми классами**5 кадр** Видео с показательными выступлениями на соревнованиях по скиппингу.**Прыжки через длинную скакалку**Двое ребят вращают длинную скакалку. В процессе урока их заменяют другие ученики.1. Прыжки через длинную скакалку - по одному - по двое - всем классом2. Вбежать в длинную скакалку, сделать прыжок, выбежать 2. два прыжка, выбежать 3. три прыжка2**.** Вбегать по одному справа от учащихся вращающих скакалку, переход, выбежать.  7. Вбегать по одному выстраиваясь в колонну, сделать 10 прыжков.  8.Вбегать, выстраиваясь в шеренгу, прыжки с продвижением вперед  ***Заключительная часть.*** 1.Игра «Удочка».Весь класс строится в круг. водящий находясь в центре круга раскручивает удочку под ногами играющих. задача игроков перепрыгивать через удочку. Осаленный игрок становится водящим. Медленный бег по залу. Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов. | 5мин8 раз8 раз8 раз8 раз8-10 раз8 раз6-8 раз6-8 раз30 прыжков 20-22 мин7-9 мин3-4 мин7-9 мин4-6 мин 3-4 мин | Упражнения выполнять четкоНатягивать скакалку вертикальноРуки прямые, слегка прогнутьсяСкакалка в руках натянутаТуловище не наклонять впередНе опускать руки внизЛегкие покачивания туловищаОбязательное наступание ногами в каждый квадратУвеличивать темп с каждым повторением.Следить за осанкой во время выполнения упражнений.Вращать скакалку в равномерном темпе.Стараться вбегать в тот момент, когда скакалка делает удар об пол.Выбегая, ученики выстраиваются по одному, готовясь прыгать снова.Когда, забегает последний, первый начинает выбегать.Первый продвигается вперед, оставляя место другим, до определенной точки.Следить за осанкой, положением рук.Следить за соблюдением правил игры.Отметить наиболее активных детей. |