Урок физической культуры с обучающимися 9 классами

## Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания».

**Прыжок в высоту с разбега** *— дисциплина легкой атлетики, как спортивное упражнение, известен* *миру более 100 лет. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.*

## Цель темы: Способствовать овладению техникой выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания».

## Место проведения урока: *спортивный зал*

## Инвентарь: *стойки для прыжков в высоту, гимнастические маты, свисток, скакалки, флажки, веревка.*

**Задачи урока:**

**Образовательная :**

*Совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания»*.

**Развивающая:**

*Способствовать развитию скоростно-силовых двигательных качеств посредством прыжковых упражнений;*

***Воспитательно – оздоровительная:***

*Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных  возможностей организма и воспитанию морально-волевых качеств : упорства, целеустремленности*

**Вводная часть 10 мин.**

*- организационный этап*

*-разминка*

*-ору*

 **Цели:**

*- организация подготовки учащихся к уроку;*

*- постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;*

*- психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся*

**Задача:**

Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.

**Разминка**

*1.Ходьба по спортивному залу с изменением направления движения:*

*а)        руки вверх — идём на носках;*

*б)        руки на пояс — идём на пятках;*

*в)        спортивная ходьба.*

*2.Равномерный бег.*

*3.Равномерный бег с заданием ( высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени)*

*Перестроение в две шеренги лицом друг к другу.*

*Упражнения на восстановление дыхания:*

*а)    и.п.: стоя, взявшись за руки;*

*руки вверх — вдох, вниз — выдох (8—10 раз);*

*б) сидя на полу, взявшись за руки;*

*руки вверх, плечи развернуть — вдох, руки вниз — выдох (8-10 раз);*

*в)  сидя на полу, руки на плечи друг другу.*

*Наклон влево — вдох, наклон вправо — выдох (8—10 раз);*

*г)  сидя на полу,*

*руки вверх , лечь - вдох, вернуться в и.п., руки вперёд — выдох;*

*встать (2 раза). Туловище держать прямо.*

***4.ОРУ на месте****:*

***А.*** *И.П – О.с.*

*1- руки в стороны,*

*2- руки вверх,*

*3- руки в стороны,*

*4- И.*

***Б*** *И.П.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью.*

*1- выпрямить руки вперед,*

*2- И.П.*

*3 – выпрямить руки вверх,*

*4 – И.П.*

***В*** *- И.П.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок.*

*1,2 –повороты туловища вправо,*

*3,4 – повороты туловища влево.*

 ***Г*** *- И.П.- стойка, ноги врозь, руки на поясе*

*1,2 – наклоны вправо,*

*3,4 – наклоны влево.*

 ***Д*** *- И.П.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.*

*1,2,3 – наклоны вперёд,*

*4 – И.П.*

 ***Ж*** *- И.П.- стойка, ноги врозь, руки в стороны.*

*1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.*

*2- И.П.*

*3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.*

*4 – И.П.*

 ***З*** *- И.П.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая.*

*1-3- наклон вперёд к прямой ноге,*

*4 – перенос центра тяжести на левую ногу.*

 ***И*** *- И.П.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая.*

*1-3- пружинистые покачивания,*

*4 – смена положения ног прыжком.*

 ***К*** *- И.П.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны.*

*1- мах правой ногой к левой ноге,*

*2 – И.П.*

*3 – мах левой ногой к правой ноге.*

*4 – И.П.*

***Л*** *- И.П.- стойка ноги врозь, руки внизу.*

*Прыжки с подтягиванием коленей к груди*

**Перестроение для основной части урока.**

**Основная часть 30 мин.**

*1.теоретические знания ( просмотр презентации):*

 **«Перешагивание»***(«ножницы», «английский стиль»)*

*Является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Он не требует дорогого инвентаря, специальных поролоновых матов, так как прыгун осуществляет приземление на обе ноги и может прыгать в яму с песком.*

*Разбег в прыжке в высоту способом «перешагивание» выполняется по прямой линии под углом в 30–40° к сектору. Достаточно сделать 7–11 шагов.*

*Разбег производится в умеренном темпе с набеганием на первых 3–5 шагах. При выполнении отталкивания толчковая нога начинает выпрямляться сразу же после постановки ее на грунт. Таз выводится вперед-вверх, верхняя часть туловища не наклоняется в сторону планки, а остается в вертикальном положении. Маховая нога помогает отталкиванию. Она выпрямляется, максимально высоко поднимается над планкой, а затем энергично опускается за планку, делая перешагивание. Туловище наклоняется вперед. Одновременно толчковая нога переносится через планку повернутой стопой кнаружи. Прыгун приземляется на маховую ногу.*

****

*2. Прыжки через препятствие*

* *прыжок в беге*
* *прыжок с отталкиванием двумя ногами*
* *прыжок в беге с поворотом*
* *прыжок с отталкиванием двумя ногами с поворотом*

*3. Подводящие упражнения*

* *маховые движения ногой*
* *имитация отталкивания*
* *махи ногой и противоположной ей рукой*
* *имитация техники постановки ноги и отталкивания в сочетании с маховыми движениями ногой и руками*
* *имитация прыжка*

*4. Объяснение техники*

* *преодоление планки в шаге*
* *прыжок через планку без разбега*
* *выполнение прыжка в целом*

***проведение командных соревнований и игровых упражнений***

 **Цели:**

*- развитие двигательных качеств;*

 *- воспитание духовно-нравственных и*

 *волевых качеств личности;*

 *- контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся;*

*- коррекция учебно-воспитательных*

*Совершенствование маховых движений.*

*Ученики располагаются у шведской стенке, толчковая нога ближе к опоре. Отвести согнутую маховую ногу назад и затем быстрым движением от таза вывести её вперёд-вверх. То же самое лицом к стене . Выполнить это упражнение 8-10 р*

***Подвижная игра «Кто выше?».***

*Натягиваем веревку, наклонно, в данном случае веревка с флажками. Учащиеся прыгая, пытаются достать головой до флажков. По мере доставания флажков на более низкой для себя высоты, переходят на более высокую. Результат будет равен разнице между достигнутой высотой и ростом ученика.*

***Развиваем скоростно-силовые качества.***

*Учеников построить в колонну по одному. Выполнять прыжки через мячи или гимнастические палки. Упражнение выполнить 2-3 раза, вначале в медленном, а затем по мере усвоения в среднем и быстром темпе. Расстояние между предметами (90-110см) в зависимости от физической подготовленности.*

**Заключительная часть 5 мин.**

 *Бег по кругу. Построение в шеренгу (выполняется по вызову номеров).*

*Силовые упражнения для мальчиков. Упражнения на растяжку для девочек.*

***Аутотренинг под музыку (3 упражнения на расслабление).***

*И. п. -Лежа на спине – поднять руки вверх - вдох, руки опустить – выдох.*

*И.п. то же; – поднять руки вверх – прогнуться в пояснице - вдох и.п.- выдох.*

*И.п. то же; считаем вдох, выдох.*

***Элементы самомассажа.***

*Поглаживание голени легкими круговыми движениями;*

*Поглаживание голени с применением силы.*

*Легкое похлопывание по мышце;*

*Поглаживание голени легкими круговыми движениями.*

*Проверка пульса.*

***РЕФЛЕКСИЯ.***

***Задача:*** *Подвести итоги учебной деятельности на уроке, выявить степень достижения цели урока*

***Поощрение лучшего прыгуна и самых активных ребят.***

*Предлагается разноуровневое домашнее задание.*