**Конспект урока по физической культуре для учащихся 7 классов**

Учитель физической культуры высшей квалификационной категории МБОУ «Гимназия № 2» **Пилясов Александр Владимирович**

**Урок № 21** (IV четверть)

Раздел: «Лёгкая атлетика»

Тема: «Прыжки в высоту» (третий урок)

Задачи урока:

1. Продолжать учить переходу через планку в прыжках в высоту способом «Перешагивание»
2. Развивать скоростно – силовые и координационные способности
3. Учить умению работать в команде, группе

Место проведения: *спортивный зал*

Время проведения: *40 минут (по расписанию)*

Инвентарь: *стойки и планки для прыжков в высоту, маты гимнастические, мячи волейбольные.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Средства** | **Дозировка** | **Методические приёмы организации, обучения и воспитания** |
| I | **Подготовительная часть:**1.Построение, рапорт, сообщение задач урока. Мотивация учащихся к обучению. 2. Бег3.Общие развивающие упражнения в составе 3 группа) бег с захлёстыванием голени;б) бег с высоким подниманием колена;в) «паук»- передвижение в упоре на ногах и руках;г) прыжки на правой и левой ноге вправо и лево;д) команды отвечают на вопрос: **Какие виды лёгкой атлетики вы знаете?**е) бег с выбрасыванием прямых ног вперёд;ж) прыжки вправо и лево на двух ногах в глубоком приседе;з) скрестные прыжки на двух ногах;и) подвижная игра «**Быстрый мяч»** | **13 минут**2 минуты1 минута10 минут9 метров9 метров9 метров9 метров9 метров9 метров9 метров | Построение класса в одну шеренгу. Доклад командира класса.Бег по площадке всем классом.По команде «В колонну по три стройся!» класс делится на три группы.За лучшее выполнение упражнения команда получает флажок.Упражнения выполняются всей группой в одну сторону, обратно участники возвращаются шагом.Команды по очереди отвечают на вопросы.Выигрывает команда, которая быстрее выполнит условия игры.Подведение итогов разминки. |
| II | **Основная часть** 1.Теоретическая часть.1. Выполнение подводящих упражнений.

а) наклоны вперёд с касанием пола правой рукой.б) махи правой ногой вперёд – вверх.в) махи правой ногой вперёд – вверх, правая рука и туловище тянутся к маховой ноге.г) перешагивание через воображаемую планку сначала правой ногой, а затем левой.д) перешагивая через воображаемую планку тянуться туловищем и правой рукой вперёд.е) тоже самое выполняется с прыжком.ж) имитация прыжка через разметку на полу после 2- 4 шагов.1. Теоретическая часть.
2. Прыжки в высоту практическое выполнение упражнения.
3. Исправление ошибок при переходе через планку.

Рефлексия.1. Выполнение прыжков в высоту.
 | **24 минуты**2 минуты6 минут8 – 10 раз 8 – 10 раз8 – 10 раз8 – 10 раз8 – 10 раз10 – 12 раз2 минуты6 минут2 минуты6 минут | Учащимся задаются вопросы:**1.Назовите виды прыжков в высоту** (перекат, перекидной, фосбери – флоп, перешагивание).2.**Назовите**  **фазы прыжка** (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление).Учащиеся перестраиваются в 3 шеренги по линиям ширины площадки. Размыкаются на ширину вытянутых рук.Учащиеся смещаются на край площадки и в составе трёх команд в порядке очереди, выполняют прыжки через разметку на полу.Учащимся задаются вопросы:**Какой** **мировой рекорд?** (245 см.-Сотомайор 1993 год; 209 см.- Костадинова 1987 год)**Какой** **рекорд России** (242 см.-И.Ухов; 206 см.- А. Чичерова)Класс делится на две группы (мальчики и девочки) Практическое выполнение прыжков в двух секторах.**Учащиеся самостоятельно пытаются найти ошибки в выполнении упражнений.****Учитель помогает обозначить крупные и мелкие ошибки:** (нет боковой атаки планки, толчок ближней к планке ногой, переход через планку двумя ногами одновременно, правая рука и плечи не тянуться к ногам, и др.)Один или несколько учеников выполняют прыжок.Планка поднимается до средней высоты (по 5 см.) |
| **III** | **Заключительная часть**1.Релаксация.Смена деятельности.Игра на внимание. | **3 минуты**1 минута | Учащиеся выполняют только те упражнения, которые называет преподаватель (но не те, которые показывает). |
| 2.Итоги урока. Рефлексия.3.Оценивание4.Домашнее задание.Дифференцированное д/з. | 1 минута 1 минута | Учитель задает вопросы по итогам урока:Какие задачи были решены на уроке?Чему вы научились на уроке?Каковы самые распространенные ошибки, которые встречаются при прыжке в высоту?Самооценка достижений учащихся на уроке по 10-бальной системе. Комментарии учителя к самооценке.Имитация перехода через планку после прыжка на месте.(для подготовительной группы- 3 дня по 15 раз), для остальных – 3 дня по 30 раз. |