**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. Бег  3.Общие развивающие упражнения в составе 3 групп  а) 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 минуты  1 минута  10 минут  9 метров  9 метров  9 метров  9 метров  9 метров  9 метров  9 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 минуты  6 минут  8 – 10 раз  8 – 10 раз  8 – 10 раз  8 – 10 раз  8 – 10 раз  10 – 12 раз  2 минуты  6 минут  2 минуты  6 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.Оценивание  4.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. |