

План - конспекта открытого урока по физической культуре для 7 класса

Учитель - Романович Виталий Анатольевич

Тема: Легкая атлетика.

Цель урока: Обучение технике прыжков в высоту способом «фосбери–флоп».

Задачи: 1. Создать представление о прыжках в высоту способом «фосбери–флоп».

2. Обучение правильному разбегу.

3. Обучение отталкиванию и приземлению.

4. Способствование развитию координационных и скоростно-силовых способностей.

5. Воспитывать чувство коллективизма, товарищества, взаимопонимания.

Методы организации учащихся: фронтальный, поточный.

Тип урока: обучающий

Место проведения: спортивный зал (МУ ФОК «Юбилейный»)

Дата и время проведения: _____ (_____)

Инвентарь: гимнастические маты, стойки для прыжков, резиновый жгут.

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
Вводная 14 мин	1. Построение, сообщение цели и задач урока. Техника безопасности на уроке.	1 мин.	Организация учащихся. Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
	2. <u>Ходьба и её разновидности:</u> - обычная; - на носках, руки за головой; - на пятках, руки в стороны; - в приседе, руки за спину.	1 мин.	Темп медленный, обратить внимание на осанку.
	3. <u>Бег и его разновидности:</u> - обычный; - бег с изменением направления; - бег с ускорением.	2 мин.	По свистку, изменяют направления бега на противоположное.
	4. <u>Ходьба на восстановление дыхания.</u> 1-4 - руки через стороны вверх вдох. 5-8 - с опусканием рук выдох Перестроение в одну шеренгу.	1 мин.	Вдох глубже.
	5. <u>Общие развивающие упражнения:</u> - И.п. – о.с. 1 – 2. дугами вперёд, руки вверх, подняться на носки; 3 – 4. дугами наружу, руки вниз - И.п. – о.с., руки к плечам (левая – правая на пояс; левая – правая к плечам) 1- руки вверх; 2 - руки вперёд; 3 - руки в стороны; 4 - руки вниз. - И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - правую вверх, наклон влево; 2 - и.п. 3 - левую вверх, наклон вправо; 4 - о.с. - И.п. – о.с. 1 - наклон вперёд, пальцами коснуться пола (упор стоя); 2 - упор присев; 3 - выпрямить ноги, пальцами коснуться пола; 4 - и.п. - И.п. – о.с., руки на пояс. 1 - мах левой вперёд-вверх; 2 - и.п. 3 - мах правой вперёд- вверх; 4 - и.п. И.п. – о.с., правая вверху, левая внизу 1 – 4 . рывки руками, на каждый счёт	5 мин. 10-12 раз	темп - медленный; обратить внимание на осанку, смотреть вперёд
		10-12 раз	обратить внимание на правильность выполнения упражнения
		10-12 раз	наклон делать – максимальным, рука прямая, смотреть в сторону наклона
		10-12 раз	ноги в коленных суставах не сгибать, смотреть вперёд, обратить внимание на осанку.
		10-12 раз	мах делать с максимальным усилием
		10-12 раз	рывок руками делать активным

	<p>смена рук.</p> <p>- И.п. – о.с., руки перед грудью. 1 - рывок согнутыми руками; 2 - поворот влево, руки в стороны; 3 - то же, что и 1; 4 - поворот вправо, руки в стороны.</p> <p>- И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 2. круг головой влево; 3 – 4. круг головой вправо.</p> <p>- И.п. – о.с., руки на пояс. Подскоки на левой ноге, правой, двух ногах. Перестроение в одну шеренгу.</p> <p><u>6. Специальные беговые упражнения:</u></p> <p>- бег приставными шагами (левым, правым боком);</p> <p>- бег спиной вперед;</p> <p>- бег, высоко поднимая колени;</p> <p>- подскоки на каждом шаге;</p> <p>- бег, сгибая ноги назад;</p> <p>- ускорение.</p> <p>Восстановление дыхания.</p>	<p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>по 20 раз</p> <p>4 мин.</p> <p>15 м</p> <p>15 м</p> <p>15 м</p> <p>15 м</p> <p>15 м</p> <p>2x15м</p>	<p>руки прямые, поворот делать с максимальной амплитудой. темп – медленный</p> <p>подскоки выполнять активные</p> <p>выполняется фронтальным методом через центр зала. Возвращение в и.п. легким бегом (трусцой). Темп средний. Дышать равномерно.</p> <p>Темп средний. Выполнять с повернутой головой. Поднимать бедро до горизонтального положения. Туловище немного наклонено вперед. Высокий старт. Движение в одной колонне</p>
<p>Основная</p> <p>24 мин</p>	<p><u>1. Создать представление о прыжках в высоту способом «фосбери-флоп»:</u></p> <p>- краткое объяснение техники;</p> <p>- показ учителем целостного прыжка с разбега.</p> <p><u>2. Обучение правильному разбегу:</u></p> <p>- имитация прыжка к 3-4 шагов разбега;</p> <p>- прыжки в высоту с короткого разбега.</p> <p><u>3. Обучение отталкиванию и приземлению:</u></p> <p>- прыжки с полного разбега по дуге, через небольшую высоту;</p> <p>- прыжки с полного разбега способом «фосбери-флоп».</p>	<p>7 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p><u>Типичные ошибки:</u></p> <p>- падение спиной на планку во время отталкивания;</p> <p>- преждевременное опускание таза за планку;</p> <p>- чрезмерное закручивание туловища вокруг вертикальной оси;</p> <p>- зависание над планкой;</p> <p>- отсутствие ритма последних шагов разбега.</p>
<p>Заключительная</p> <p>2 мин</p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Коллективный уход из зала (Юноши убирают инвентарь)</p>	<p>2 мин.</p>	

Литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Москва «Просвещение», 2005г.
2. Программа: Физическая культура, 5 – 11 классы /Базовый и профильный уровни/ Москва, «Просвещение», 2007г.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 176 с: ил.
4. Легкая атлетика: Учебник для студентов пед, ин-тов «Физ. воспитание» / А. Н. Макаров, П. З. Сирис, В. П. Теннов и др.; Под ред. А. Н. Макарова. - М.: Просвещение, 1987. - 304 с: ил.