

План – конспект

урока здоровья по теме:

«Прыжки в высоту с разбега»

(физическая культура, 7 класс)



Автор: Седышев Николай Леонидович, учитель физической культуры
МБОУ СОШ №8
имени Героя Советского Союза С.Г. Хребто
станции Новопашковской
МО Крыловский район
Краснодарский край Крыловский район 2014 год

Тема: «Прыжок в высоту с разбега»

Цель:Цель: Повышение уровня подготовленности обучающихся при овладении технических элементов выполнения прыжков в длину

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить с техникой прыжков в длину с разбега прогнувшись
- Закрепить понятия двигательных действий.
- Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.

Оздоровительные :

- обеспечение возможного в данном возрасте физического развития и физической подготовленностию
- формирование осанки
- обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм.

Воспитательные:

- Содействовать воспитанию личностных качеств учащихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т. д.)
- Содействовать формированию ответственного отношения к своему здоровью в противовес курению и алкогольной зависимости;
- Убедить учащихся в важности двигательной активности и других компонентов гигиенического, экологического и патриотического воспитания.
- Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
- Формировать мотивацию учебной деятельности
- Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Инвентарь: планка, стойки, гимнастические маты

Место проведения: спортивная площадка

<p>встать. Выполнять упражнение без помощи рук, сохраняя принятое положение. И. п. рук можно менять (руки в стороны, на пояс и др.).</p> <p>5. И. п. — основная стойка. 1—2 — круг руками внутрь; 3—4 — круг руками наружу. Движение руками выполнять строго в лицевой плоскости, не спеша, вытягиваясь «в струнку», когда руки проходят сверху. Дыхание равномерное.</p> <p>6. И. п. — широкая стойка ноги врозь (а). 1—сгибаемая правую ногу, наклон влево, левая рука на поясе, правая рука вверх; 2 — меняя положение ног, наклон к правой ноге, руками коснуться носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 - руки вниз. Амплитуду движений постепенно увеличивать. Выдох заканчивать на счет 2.</p> <p>7. И. п. — ноги слегка расставлены, ступни параллельны (б). 1— глубокий присед на полной ступне, руки вперед; 2—вставая, наклон вперед, ладонями коснуться пола (выдох); 3 — выпрямляясь, повторить счет 1; 4 — встать, руки</p>	<p>ногу назад, опуститься на колено; приставить другую ногу и сесть на пол сбоку; выпрямить ноги вперед. Вставать, делая движения в обратном порядке. Садиться поочередно то слева, то справа. Дыхание равномерное.</p> <p>При рывках руки не опускать (держать на высоте плеч), спина прямая. При наклонах ноги прямые, носки оттянуты. Амплитуду движений увеличивать постепенно.</p> <p>Тело поднимать одновременно, активно напрягая мышцы спины и ног. Дыхание произвольное. В прогнутом положении возможна</p>	<p>и подвижности в суставах рук, плечевого пояса, грудного и поясничного отделов позвоночника.</p> <p>Содействовать подвижности в поясничном отделе позвоночника.</p> <p>Содействовать увеличению подвижности в тазобедренных суставах. Содействовать эластичности мышц бедра, колен.сустава.</p>	
--	--	---	--


<p>вниз (вдох). Упражнение начинать в спокойном темпе и постепенно ускорять его. Возвращаясь в и. п., расправить плечи.</p> <p>8. И. п. — упор сидя сзади (в). 1—2 — сильно прогнуть спину, голову назад; 3 — группировка сидя, взявшись руками за голени; 4 — и. п. После нескольких повторений можно дополнить упражнение переходом в упор лежа сзади (на счет 1). Группировку принимать быстро. Дыхание равномерное.</p> <p>9. И. п. — упор присев (г). 1— толчком ног упор лежа; 2— упор лежа ноги врозь; 3 — упор лежа ноги вместе; 4 — толчком йог упор присев. Упражнение выполнять без остановок, мягкими пружинящими движениями. Дыхание равномерное.</p> <p>10. И. п. — основная стойка. 1 — мах правой ногой вперед, руки назад; 2 — мах правой назад, дугами вперед руки вверх; 3 — повторить счет 1; 4 — и. п.; то же левой ногой. Махи должны быть свободными с широкой амплитудой. Дыхание равномерное.</p> <p>12. Прыжки с переходом на ходьбу</p>	<p>кратковременная задержка дыхания.</p> <p>Средние круги выполняются только предплечьями, плечи и локти фиксировать. Направление движений менять после нескольких повторений. Дыхание равномерное.</p> <p>Каждое положение четко обозначать. Движения ногами выполнять энергично. Голову с пола не поднимать. Дыхание равномерное.</p> <p>При выполнении упражнения тело не напрягать (работают только руки). Мальчики в дальнейшем могут выполнять это упражнение на два счета.</p> <p>Прыгать мягко, на носках.</p>	<p>Содействовать эластичности мышц внутр.поверх-ти бедра. Содействовать эл-ти мышечно-связ.аппарата во избежания травм.</p> <p>Содействовать интенс. воздействию на органы дыхания и кровообращения.</p> <p>Содействовать восстановлению дыхания.</p>	
--	--	---	--

13. Перестроения для работы по теме урока, техника безопасности при выполнении прыжков		Дыхание равномерное.	Проведение инструктажей по ТБ на уроках физической культуры	
--	--	----------------------	---	--

II. Основная часть (25 мин.)

Цель основной части - решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движения, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, - в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Построение в две колонны				
1. Бег трусцой.	25 м	Размах шага небольшой, с невысоким выносом бедра, с несильным сгибанием в колене маховой	Содействовать развитию скоростных способностей и техники спринтерского бега.	Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников. 
2. Бег на носках с «захлестыванием» голени назад.	25 м	Плечи чуть наклонены вперед. Пятки касаются ягодиц.		
3. Бег с высоким подниманием бедра.	25 м	Спина прямая, тах. вынос бедра вверх.		
4. Семенящий бег.	25 м	На носках с укороченным шагом, руки «висят» расслаблено.		
5. Спринтерский бег с высокого старта.	2x30	В виде бросков, с переходом на обычный бег (20м).		
6. Стартовый разгон.	2x30	На первых шагах стремиться наиболее активно выпрямлять ноги при отталкивании и		

<p>Переход к прыжковой яме 1.Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину в ожидании своей попытки: - прыжки в длину с местатолчком одной ноги при активном махе вверх другой; - прыжки в длину с 6-8 беговых шагов через препятствие (перевёрнутый барьер); -в ходьбе быстрым движением ставить толчковую ногу под себя так, как она ставится на брусок для отталкивания; -имитация отталкивания и его ритма в ходьбе и лёгком беге на каждый третий, пятый шаги</p> <p>2.Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.</p>	<p>4-8 раз</p> <p>2-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>2-4 раза</p> <p>6-8 попыток</p>	<p>следить за тем, чтобы стопы не поднимались над дорожкой высоко. Туловище постепенно выпрямляется, движения рук набирают амплитуду. Подготовить освобожденными учениками яму к прыжкам, соблюдая технику безопасности и правила соревнований. Самостоятельная работа на уроке. Акцент наактивное движение бедром маховой ноги вверх. Стоя на толчковой ноге с последующим приземлением на маховую. При этом с толчковой ноги выполняется более широкий, а с маховой более укороченный шаг, чем в обычном беге.</p> <p>1.Нужно стремиться к стандартному началу. 2. Определить постоянную длину разбега. 3. Разбег должен напоминать стартовый</p>	<p>Содействовать совершенствованию прыжка и подготовке мышц к работе.</p> <p>Содействовать совершенствованию скоростно-силовых способностей и техники прыжка в длину с разбега.</p>	<p>ошибок.</p>
--	--	---	---	----------------

разгон при спринтерском беге.

4. По мере ускорения наклон туловища постоянно уменьшается и к концу разбега тело принимает почти вертикальное положение.

5. Постановка ноги на брусок выполняется упруго, как бы загребающим движением под себя, избегая удара. Стопа ставится на брусок плоско.

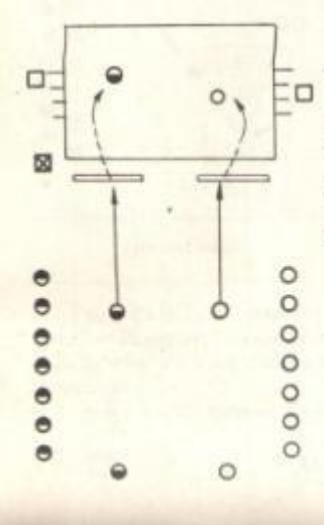
6. Отталкивание выполняется очень быстро и резко.

7. Приземление – на обе ноги одновременно. Заканчивается глубоким приседанием и падением вперед-в-сторону.

8. В полете выбросить ноги как можно дальше вперед, наклоня при этом вперед туловище.



Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников.

<p>3.Прыжковая эстафета. Команды выстраиваются в колонны перед прыжковой ямой и соревнуются в выполнении следующих прыжков: а) через обозначенное препятствие (конус, набивной мяч, гимнастическая скамейка, резиновый шнур, мат и т. б) через двойные и тройные препятствия (скамейки, плинтусы, кубы); в) с контрольной линии на лучший результат</p>	<p>10 мин</p>	<p>Участники должны одновременно делать разбег и отталкиваться от бруска или с указанного места. За правильное выполнение прыжка — одно очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков При проведении соревнований в спортивном зале в качестве препятствий могут служить начерченные на полу линии</p>		
---	-------------------	--	--	---

III. Заключительная часть (5 мин.)

Цель заключительной части урока - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление самомассажа);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);
- сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

<p>1. Упражнения для успокоения, для формирования правильной осанки Упр. «Бабочка» сидя на коленях руки опущены, заведя руки за спину,</p>	<p>2 мин</p>	<p>Упражнения выполняются на гимнастических ковриках. Локти приподнять, спину</p>	<p>Содействовать восстановлению мышц после</p>	<p>Планируемые предметные результаты:</p>
--	--------------	--	--	---

<p>соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.</p>		<p>выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, плечи обязательно отвести назад. Дыхание произвольное, спокойное Упражнение выполнять плавно, дыхание произвольное, спокойное</p>	<p>нагрузки.</p>	
<p>2. Подведение итогов урока</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Подведение итогов урока: а) мнение учащихся о результативности их деятельности; б) выделение лучших учащихся на уроке; в) выставление оценок; г) домашнее задание на самосовершенствование и подготовку к сдаче учебных нормативов. 4. Организованный уход со стадиона и возвращение в школу.</p>	<p>Содействовать формированию в учащихся адекватной самооценки.</p>	<p>Развивать умение выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний</p>
<p>3. Домашнее задание</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук из положения лежа-мальчики 15 раз, девочки 10 раз</p>		

Использованная литература и интернет – ресурсы:

1. Физкультура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., 2013.
2. Методические рекомендации преподавания физической культуры в 2014 гду
3. <http://videouroki.net>
4. <http://www.openclass.ru/>
5. <http://infourok.ru/>
6. www.krao.ru
7. www.3ys.ru