

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Сколково муниципального района
Кинельский Самарской области

ПЛАН – КОНСПЕКТ
урока по физической культуре
для учащихся 7 класса

***Тема: «прыжки в высоту способом
«перешагивание»***

Выполнил: учитель физической культуры
Берковская Екатерина Александровна

План- конспект урока по физической культуре в 7 классе

Тема: «Прыжки в высоту способом «перешагивание»»

Задачи урока:

1. Обучение технике: прыжка в высоту способом «перешагивание».
2. Развитие выносливости, прыгучести, координации.
3. Воспитание дружелюбия и отношения друг к другу, дисциплинированности.

Тип урока: обучающий.

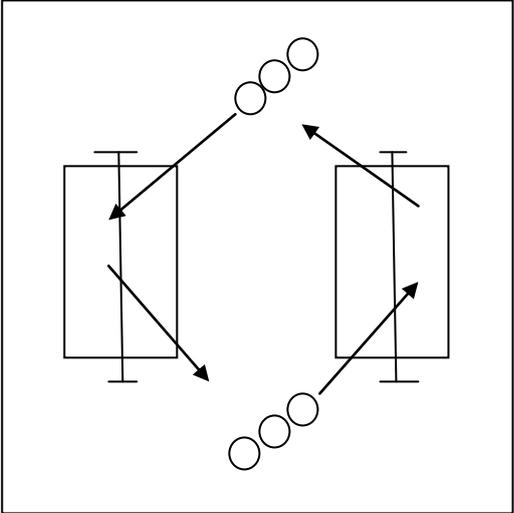
Метод проведения: поточный, индивидуальный, групповой.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: гимнастические маты, барьеры, скакалки, стойки для прыжков в высоту, свисток.

Время проведения:

<i>Часть урока</i>	<i>Содержание</i>	<i>Дозировка</i>	<i>ОМУ (организационно-методические указания)</i>
I	Вводная	13 мин	
	1. Построение, сообщение задач урока.	30 сек	Проверка формы. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!» «Нале- (напра)-во!», «кругом», перестроение в две, три, одну шеренгу. Перестроение в одну колонну «Направо» в обход шагом марш!» Согласованность действий, четкое выполнение команд.
	2. Техника безопасности на уроке физической культуры. по теме «Легкая атлетика».	30 сек	
	3. Строевые упражнения, перестроение.	2 мин	
	4. ОРУ в движении: а) руки к плечам, 1-4 круги согнутыми руками вперед/ 5-8 назад. б) с высоким	10 мин	Упражнения выполняются в обход зала в колонне по одному с интервалом 2-3 шага под счет учителя. Выполнять упражнения с полной амплитудой, взгляд вперед.

	2. Упражнения со скакалкой.	5 мин	Прыжки через скакалку: 3 серии по 1 минуте с интервалом отдыха в 30 секунд.
	3. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» через резинку (планку): а) объяснение; б) прыжок с 3 – 4 шагов разбега.	8 мин	 <p>Класс разделить на две группы: мальчики и девочки. Обратить внимание на форму движений во время разбега в три шага: 1-й шаг – с высоким подниманием бедра, 2-й шаг – широкий, почти без выноса бедра, 3-й шаг – несколько задерживая отталкивание маховой ногой, протолкнуть ею таз вперед и поставить толчковую ногу подальше вперед с пятки на весь след. Первый шаг короткий, второй – самый длинный, третий – на полступни короче второго. Следить за правильным поворотом туловища к резинке (планке) после переноса через нее маховой ноги.</p>

			<p>Следить за правильным переносом задней ноги к резинке (планке).</p> 
	4. Спортивная учебная игра в баскетбол.	7 мин	Класс разделить на две группы: мальчики и девочки; играют на двух площадках; мальчики на одной, девочки – на другой.
Ш	Заключительная	5 мин	
	<p>1. Построение. Упражнение на расслабление и восстановление дыхания. Подведение итогов. Домашнее задание. Организованный выход из зала.</p>		<p>Проанализировать и оценить активность учащихся на уроке. Указать на типичные ошибки. Д/з: прыжковые упражнения.</p>