

Конспект урока по физической культуре для учащихся 7 класса

Тема : Совершенствование прыжка в длину с места.

1.Образовательные задачи:

- оценить технику прыжка в длину с места.
- совершенствовать передачу эстафетной палочки.

2.Оздоровительные задачи:

- способствовать развитию скоростно-силовых качеств ;
- формировать двигательные умения и навыки ;
- способствовать повышению функциональных возможностей.

3.Воспитательные задачи:

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
- способствовать воспитанию трудолюбия, дисциплинированности .
- воспитывать доброжелательное отношение к одноклассникам в коллективе.

Используемые технологии: игровая, групповая.

Место проведения: спортивный зал..

Инвентарь: эстафетные палочки , набивные мячи

Конспект составила: Шагабудинова И.Р.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания, организации	
I. Подготовительная часть.		10 мин		
Организовать учащихся к началу урока.	1).Построение.	30 сек	Проверить готовность учащихся: наличие спортивной формы; выявление больных и освобожденных от урока по медицинским показаниям. Команды: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!» Сохранять дистанцию. Следить за осанкой. руки вверх, вдох; руки вниз, выдох Следить за дыханием. Вдох через нос, выдох через рот. Выполнять упражнения под счет. Следить за дистанцией. Выполнять без резких движений. Выполнять с большой амплитудой. Ноги и руки работают разноименно.	
Организовать учащихся для выполнения упражнений в ходьбе и беге. Обеспечить функциональную готовность организ-ма к предстоящим действиям.	2) Сообщение задач урока.	1 мин		
	3) Передвижения	1 мин		
	ходьба на носках, руки на пояс	- ходьба на пятках , руки за голову		3 мин
		- ходьба в полуприседе , руки на пояс		30 сек
	4)Бег в среднем темпе.	2 мин		
	5)Ходьба на восстановление дыхания:	6)Перестроение из одной колонны в четыре		6 раз
		7)ОРУ:		8 раз
	а) и.п – о.с	1-наклон головы вперед		8 раз
		2- то же назад		5 мин
		3- то же вправо		30-35м
		4- тоже влево		15-20м
	б) и.п – средняя стойка, руки на пояс	1-4-круговые движения головой в правую сторону		15-20м
				2х(15-20м)

<p>5-8- то же в левую сторону в) и.п- о.с 1-4- круговые движения руками вперед 5-8-то же назад г) и.п- средняя стойка, руки в стороны 1-4- круговые движения локтями во внутрь 5-8-то же наружу д) и.п- средняя стойка, руки в стороны 1-4- круговые движения кистями вперед 5-8-то же назад е) и.п- стойка руки на пояс 1-наклон в правую сторону 2- и.п 3- наклон в левую сторону 4- и.п 5- наклон назад 6- и.п 7- наклон вперед 8- и.п ж) и.п – о.с 1- руки на пояс, правая нога назад 2- и.п 3- то же со сменой ног 4-и.п 3) и.п – о.с 1- упор присев 2- упор лежа 3- упор присев 4- и.п и) приседания к) отжимания л) и.п – о.с 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны 2-прыжком ноги вместе , руки вверх 3- прыжком ноги врозь, руки в стороны 4-и.п Ходьба на месте Перестроение из четырех колонн в одну 6.Специальные беговые упражнения: 1)с высоким подниманием бедра;</p>		<p>Наклон ниже. Выпад глубже, спина прямая Не наклоняться к маховой ноге. Опорную ногу не сгибать. Следить за осанкой. Упражнения выполнять по прямой в одну сторону; обратно -ходьба, восстановление дыхания. Бедро маховой ноги подни- мать как можно выше, к ноге не наклоняться. Частая смена ног. Ноги в колено не сгибать Во втором подходе поменять толчковую ногу.</p>
--	--	--

	2)с захлестыванием голени назад; 3)с выносом прямых ног вперед; 4)многоскоки; 5)бег с ускорением.		
II. Основная часть.		25 мин	
Настроить учащихся на активную работу. Настроить учащихся на выполнение контрольного упражнения. Оценить умение учащихся прыгать в длину способом «согнув ноги».	Прыжки в длину с места: 1) Вспомнить основные фазы прыжка: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. 2)выполнение прыжка по команде учителя: поставить стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок, двумя ногами, приземление на две стопы и согнутые в коленном суставе ноги, плечи вперед, взмах руками вперед; 3)самостоятельное выполнение прыжков. 4)Эстафеты: - бег с набивным мячом в руках, бежать флажок - бег с набивным мячом, положить на пол в обруч, бежать обратно - бег с набивным мячом, положить на пол в обруч, следующий берет мяч в руки и бежать обратно - бег с эстафетной палочкой	5 мин 5 мин 5 мин 10 мин	Обратить внимание на точное попадание на брусок для отталкивания и приземление на согнутые ноги. Указать на ошибки. Исправить ошибки Следить за соблюдением правил.
III. Заключительная часть.		5мин	
	1..Построение. Подведение итогов.	5мин	Зачитать оценки.