

План - конспект урока по физической культуре

Раздел. Легкая атлетика.

Тема. Прыжок в длину с разбега.

Класс: 8

Цель: развитие быстроты прыгучести, координации.

Задачи урока:

1. Обучение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
2. Развитие силовых и скоростных качеств.
3. Воспитание дисциплинированности, внимания и активности.

Инвентарь: секундомер, свисток, маты.

Ч/У	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
В В О Д Н О П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь 10 мин	1. Построение, приветствие. Сообщение темы, задач урока.	1 мин.	Громким, чётким голосом. «Здравствуйтесь ребята! Догадайтесь, какова тема нашего урока. Александр Александрович Менькóв— российский спортсмен. Чемпион мира 2013 года, бронзовый призёр чемпионата мира 2012 года, чемпион Европы 2013 года, чемпион Европы среди юниоров (2009), чемпион Европы среди молодёжи (2011). Действующий обладатель рекорда России, в какой дисциплине? (в прыжке в длину). Учащиеся: формулируют тему урока, цель.
	2. Строевые упражнения.	10 сек.	«Класс становись!». «Равняйся!».
	3. Ходьба: - ходьба без задания - и.п. – руки вверх, ходьба на носках;	1,30 мин. 20 м. 20 м.	«Смирно!». «Напра-во!», «Налево-во!» «В обход налево шагом марш!»
	- и.п. – руки за головой, ходьба на пятках;	20 м.	Спину держим прямо
	- и.п. – мяч руки на пояс, перекаты с пятки на носок;	20 м.	Направляющий короче шаг
	- ходьба без задания - быстрая ходьба;	15 м. 10 м.	Поднимаемся, как можно выше на носки
	4. Бег: - бег без задания;	1, 30 мин. 80 м.	Руками работаем интенсивнее «Бегом марш»
	- и.п. - руки на пояс, приставными прыжками левым боком;	80 м.	Набрали дистанцию 2 м
	- и.п. - руки на пояс, приставными прыжками правым боком;	80 м.	
	- бег с изменением направления;	160 м.	Темп средний

	<p>- бег без задания; - быстрая ходьба;</p> <p>5. Ходьба на восстановление дыхания. 1-3 руки через стороны вверх; 4 руки через стороны вниз;</p> <p>6. Перестроение в две колонны.</p> <p>7. ОРУ на месте: 1) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, повороты головой: 1 – поворот вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот влево; 4 – и.п.; 2) И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам, круговые движения в плечевом суставе: 1 – 4 вперёд; 1 – 4 назад; 3) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, круговые движения в локтевых суставах: 1 – 4 вовнутрь; 1 – 4 наружу; 4) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, круговые движения туловищем: 1 – 4 влево; 1 – 4 вправо; 5) И.п. – стойка ноги в широкой стойке, наклон вперёд, руки в стороны (мельница): 1 – поворот туловища влево, правой рукой коснуться левой ноги; 2 – поворот туловища вправо, левой рукой коснуться правой ноги; 3 – 4 то же; 6) И.п. – стойка вместе, руки на коленях, круговые движения в коленных суставах: 1– 4 вправо; 1 – 4 влево; 7)И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, приседания: 1 – присесть, руки вперёд 2 – и.п. 3 – 4 – то же; 8) И.п. – стойка ноги вместе, руки вдоль туловища: 1 – прыжком в широкую стойку, хлопок над головой; 2 – и.п. 3 – 4 то, же;</p> <p>9. Перестроение в одну колонну.</p>	<p>80 м. 50 м. 30 сек. 10 – 12 раз 20 сек.</p> <p>4 мин. 4 - 6 повторов</p> <p>4 – 6 повторов</p> <p>4 – 6 повторов</p> <p>4 – 6 повторов</p> <p>4 – 6 оборотов</p> <p>4 – 6 повторов</p> <p>4 – 6 повторов</p> <p>4 – 6 повторов</p> <p>20 сек.</p>	<p>Соблюдаем дистанцию</p> <p>По команде учителя Руки работают чаще «Шагом марш!» Вдох глубокий через нос Выдох через рот «В обход налево в колонну по два марш!», «Направляющий на месте стой!» Высокая амплитуда выполнения упражнения</p> <p>Делать под счёт Высокая амплитуда выполнения упражнения</p> <p>Следить за осанкой Высокая амплитуда выполнения упражнения</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Ноги, руки прямые, касаться рукой противоположной ноги</p> <p>Высокая амплитуда выполнения упражнения</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>Прыжки как можно выше.</p>
--	--	--	--

	10. Перестроение в одну шеренгу.	5 сек.	«За направляющим в обход налево в одну колонну, марш!» «На право!»
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь 25 мин	<p>1. Этапы обучения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» <u>1) Сформировать представление о технике прыжка в длину.</u></p> <p><u>Используемая информация</u></p> <p>Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом. В подготовке к отталкиванию на последних 3 — 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.</p> <p>Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод. Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.</p> <p>Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.</p> <p>Приземление: с падением в сторону, с выбиванием</p> <p>После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются</p>	20 мин.	<p>Рассказ, объяснение и показ техники (наглядность: плакаты «Техника прыжка в длину») Учитель: объясняет технику целостного прыжка в длину с разбега (выделяют четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление). Во всех случаях при отталкивании маховая нога, согнутая в коленном суставе, энергичным движением выводится вперед и вверх от бедра. Носок маховой ноги берется на себя, таз в свою очередь выводится вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Одновременно с махом свободной ногой поднимаются руки вперед — вверх, причем одноименная толчковой ноге рука поднимается выше, обеспечивая равновесие с поднятым бедром маховой ноги; - прыгуны должны отталкиваться только вверх, обращая при этом внимание на полное выпрямление толчковой ноги. <p>Демонстрирует технику выполнения каждой части. Затем предлагает ученику повторить. Учащийся: демонстрирует поочередно разбег, отталкивание, полет и приземление. Учитель: обращает внимание на правильность выполнения, индивидуальные и типичные затруднения (ошибки). Учащиеся: выполняют упражнения. «На 1-й, 2-й рассчитайсь» Перед каждой колонной положить мат. Упражнения выполняются поточно, на матах.</p> 

вперед, руки опускаются вниз движением вперед—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

2) Обучение технике отталкивания с укороченного разбега.

- а) имитация движений ног при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания — подъем колена маховой ноги;*
б) имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании;

2. Разделение класса на 2 группы.

- в) прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40—60 см с трех беговых шагов;*
г) прыжки с 3—5 шагов разбега с запрыгиванием в положении «шага» на возвышение;

3) Обучение прыгунов движению в полете и приземлению.

4) Обучение ритму полного разбега и подбор разбега.

5) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

3. Подвижная игра «Волки и овцы»

5 мин.

Учитель: объясняет правила игры. В центре площадки игроки чертят мелом две параллельные линии - ров. Из игроков с помощью считалки выбираются двое водящих - волки, остальные - овцы. Волки должны поймать как можно больше овец, но водящим нельзя покидать ров. Те, кто попались, выбывают из игры.
Учащиеся: делятся на водящих-волков и овец. Волки становятся во рву, а овцы - на площадке. По сигналу овцы начинают бегать и перепрыгивать через ров, а волки пытаются их поймать.

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 5 мин	<p>1. Построение в шеренгу.</p> <p>2. Игра «Это я».</p>	<p>30 сек</p> <p>3 мин.</p>	<p>«В одну шеренгу становись!»</p> <p>Учитель: объясняет правила игры.</p> <p>Учащиеся:</p> <p>стоят в шеренге. Выбирают водящего, который выходит в центр шеренги и встаёт к ней спиной.</p> <p>Ученики говорят по очереди - «Это я», водящий должен отгадать по имени, кто это был. Если угадал, меняются местами.</p> <p>Учитель: выделяет наиболее активных.</p>
	<p>3. Рефлексия. Подведение итогов.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Закончите предложение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сегодня я развивал умения ... - Что у меня получилось и что не получилось... - Сегодня я узнал новое ... - Сегодня меня удивило ... - Насколько комфортно вы сегодня себя чувствовали. - Мне сегодня было с вами работать легко, интересно и я доволен нашими результатами.
	<p>4. Домашнее задание:</p> <p>а) всем;</p> <p>б) на выбор.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>а) отжимания от пола м-20 раз, д-15 раз в упоре на коленях. Ежедневно;</p> <p>б) подготовить сообщение о великих спортсменах- прыгунах.</p>