

Конспект урока легкой атлетике по теме «Прыжок в высоту способом «перешагивание» с учетом ФГОС УДД

Тема: «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

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

Задачи урока:

Образовательные задачи (предметные результаты)

- 1.Познакомить с техникой прыжков в высоту «перешагиванием».
- 2.Закрепить понятия двигательных действий.
- 3.Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

- 1.Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
- 2.Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).
- 3.Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).
- 4.Развивать умения выполнять простейшие баскетбольные связки на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

- 1.Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).
- 2.Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).
- 3.Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

Инвентарь: планка, стойки, гимнастические маты

Место проведения: спортивный зал

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания	Универсальные учебные действия
I. Вводная часть 12-15 мин			
Построение. Сдача рапорта. Приветствие класса. Сообщение темы, задач урока. Проверка домашнего задания: §	2 мин	Обратит внимание на спортивную форму, соблюдение дисциплины, дополнительные вопросы и пояснения по ходу опроса	Умение формулировать цель урока, ставить задачи Коммуникативные компетенции:
Строевая подготовка: перестроения из одной шеренги в две и три под счет	0,5 мин	Обратит внимание на правильность порядка выполнения	<i>умеют</i> владеть способами взаимодействия с
Ходьба в колонне по одному: 1. На носках, руки на поясе 2. На пятках, руки на за головой	2 мин	Обратит внимание на положение головы, плеч, спины	окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга
Бег с заданиями в колонне по одному 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени 3. Бег приставными шагами правым и левым боком 4. Бег с ускорением по диагонали зала	3 мин	Следить за дыханием, правильной осанкой при беге - выше бедро - чаще движения - равнение в шеренге - максимально быстро	Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют</i> использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.

<p>Перестроение в колонну по два в движении для проведения ОРУ</p>	<p>0,5 мин</p>	<p>Следить за строевым шагом, за техникой перестроения</p>	
<p>ОРУ комплекс без предметов</p> <p>1. И. п.— стойка ноги вместе, руки сцеплены («в замок») внизу. 1— 2 — руки вверх (ладонями кверху), подняться на носки и потянуться (вдох); 3— 4 — разъединяя пальцы, дугами наружу руки вниз и вернуться в и. п. (выдох).</p> <p>2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе 1 — наклон вправо с поворотом туловища направо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону.</p> <p>3. И. п. — основная стойка 1—дугами влево руки вверх и наклон вправо; 2 — выпрямляясь, дугами влево руки вниз; 3 — дугами вправо руки вверх и наклон влево; 4 — выпрямляясь, дугами вправо руки вниз и т. д.</p>	<p>5 – 7 мин</p>	<p>Вытягиваясь «в струнку», поднять голову и смотреть на руки. Руки поднимать вдоль тела.</p> <p>Поворот туловища заканчивать до окончания наклона. Следить, чтобы ноги оставались прямые и не сдвигались с места.</p> <p>Упражнение выполнять прямыми руками, не делая остановок внизу. При наклонах плечевой пояс закрепить. Дыхание произвольное.</p> <p>Последовательность выполнения: отставить ногу назад, опуститься</p>	

<p>4. И. п. — стойка ноги вместе, руки вперед 1—4 — сесть; 5—8 — 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.—сед ноги врозь пошире, руки в стороны. 1—2—два пружинистых рывка руками назад (вдох); 3—4 —два пружинистых наклона к левой ноге, руки вперед, тянуться пальцами к носку левой ноги (выдох); то же, но наклон к правой ноге.</p> <p>6. И. п. — лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища 1—2 — опираясь на пятки, затылок и руки, принять положение прогнувшись (поднять тело); 3 — лечь и расслабиться; 4 — пауза.</p> <p>7. И. п. — основная</p>	<p>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 (держат 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 кратковременная задержка дыхания.</p> <p>Средние круги выполняются только предплечьями, плечи и локти фиксировать. Направление движений менять после нескольких повторений.</p>	
---	--	--

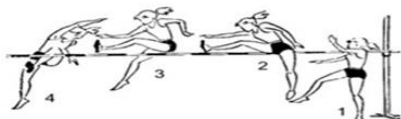
<p>стойка Сочетание больших и средних кругов руками наружу и внутрь. 1 — круги руками наружу; 2 — прижав локти к телу, средние круги предплечьями наружу и т. д.</p> <p>8. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1— согнуть ноги вперед; 2 — выпрямить ноги вверх; 3 — согнуть ноги; 4 — выпрямляя ноги, опустить их на пол.</p> <p>9. И. п. — упор лежа на груди 1—2 — разгибая руки (отжимаясь), упор лежа на бедрах (вдох); 3—4 — сгибая руки, лечь (выдох).</p> <p>10. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе Прыжки на двух ногах с поворотами.</p> <p>11. После прыжков перейти на ходьбу</p> <p>12. Перестроения для работы по теме урока, техника безопасности</p>	<p>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>Повороты выполнять поочередно, делая по нескольку поворотов в каждую сторону. Величину поворота обуславливать заранее, например, 8 поворотов на 90° в одну, а затем в другую сторону или 4 поворота на 180° и т. д. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное.</p>	
---	---	--

при выполнении прыжков			
II. Основная часть 27 - 30 минут			
<p>1. Основной прыжок в высоту с разбега для учащихся – прыжок способом «перешагивания». Обучение прыжку нужно начинать с малых высот. Однако не следует долго задерживаться на большой высоте. Чтобы занимающиеся научились быстрее и нее определять место отталкивания, рекомендуется пользоваться небольшим деревянным мостиком или очерчивать место толчка прямоугольником размером 30 x 50 см. Для развития способности управлять своими движениями полёте учащимся во время прыжков в высоту необходимо дан дополнительные задания: например, в полёте хлопнуть в ладе (впереди, над головой, сзади);</p>	10-15 мин	<p>Показ учителем техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагиванием». Следить за техникой выполнения</p> <p>Основные ошибки в прыжках в длину и пути их исправления:</p> <p>1.Излишне напряжённый разбег. Причина — недостат-ки техники бега. Средства устранения — специальные упражнения для бегуна (бег с ускорением, бег с хода на раз-личные отрезки).</p> <p>2.Увеличение длины последних шагов перед отталкиванием. Причина — недостаточная скорость разбега, неуверенность в попадании на место отталкивания. Средства устрание-ния — те же, что и при предыдущей ошибке.</p> <p>3. Недостаточно</p>	<p>Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников.</p> <p>Умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p>

прыгая с малым мячом, бросить его в полёте.

Обучая прыжку способом перешагивания, необходимо сформировать навыки разбега под углом 35—45° по отношению планке и выполнения прыжков за счёт отталкивания, а не толь за счёт одного перешагивания.

Учащиеся строятся в одну шеренгу перед планкой для выполнения прыжков и слушают объяснение преподавателя



энергичные движения при отталкивании, причина — слабая координация движений. Средства исправления — имитационные упражнения прыгуна в фазе отталкивания

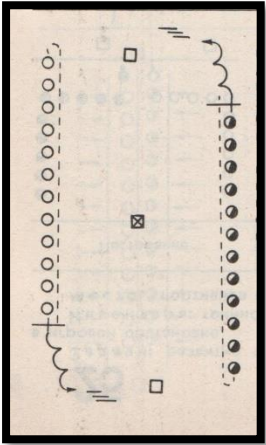
4. Стопорящее движение при постановке толчковой ноги.

Причина— неверное представление о технике отталкивания. Средства устранения — повторное объяснение техники отталкивания, имитация отталкивания с небольшого разбега.

5. Запоздалое отталкивание. Причина — чрезмерная скорость разбега. Средства устранения — прыжки с укороченного разбега.

Потеря равновесия в полёте. Причина — преждевременная группировка (подготовка к приземлению). Средства устранения — прыжки в шаге с максимально возможной дальностью полёт

Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников.

Уборка инвентаря в место для хранения	30 сек	Дежурные по классу, аккуратно	
<p>3.Прыжковая эстафета.</p> <p>В ходе эстафеты участники команд, построенные в колонны, могут продвигаться вперед различными прыжками: скачками на одной ноге с переходом на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком и т. д.</p> <p>В конце продвижения всем игрокам дается задание «атаковать» стенку маховой ногой или, выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, сетки корзины, подвешенного мяча</p>	10 мин	<p>Правила эстафеты Следует передвигаться только установленным способом. Нельзя создавать препятствий противнику. Победительницей считается команда, первой и без ошибок закончившая эстафету Можно комбинировать задания, прыгая в одну сторону, например, на правой н Показ учителем техники выполнения. Следить за правилами выполнения техники безопасности.</p>	
III. Заключительная часть 3-4 минуты			
<p>1.Упражнения для успокоения, для формирования правильной осанки Упр. «Бабочка» сидя на коленях руки опущены, заведя руки за спину, соединить</p>	4 мин	<p>Упражнения выполняются на гимнастических ковриках. Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку</p>	<p>Планируемые предметные результаты: Развивать умение выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно</p>

<p>ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.</p> <p>2. Подведение итогов урока 3. Оценивание работы учащихся</p>		<p>максимально развернуть, плечи обязательно отвести назад. Дыхание произвольное, спокойное Упражнение выполнять плавно, дыхание произвольное, спокойное</p> <p>Отметить всех учеников.</p>	<p>усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний</p>
<p>4. Организованный выход из зала.</p>	<p>2 мин</p>	<p>Дисциплина, выход не строевым шагом</p>	