

Николаев Семен Егорович

руководитель физического воспитания

Государственное бюджетное образовательное учреждение Республики Саха
(Якутия)

«Профессиональный лицей №7»

Республика Саха (Якутия), г. Якутск

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ТЕМЕ: «ПРЫЖОК С МЕСТА»

Дисциплина: Физическая культура

Раздел: Легкая атлетика

Тема урока: Прыжок с места.

Необходимый инвентарь: свисток, конус, часы с пульсометром.

Цель урока: Овладеть техникой выполнения прыжка с места.

Задачи урока:

1.Обучающая часть урока:

Поэтапно обучить учащихся технике прыжка с места.

2.Развивающая часть урока:

Способствовать средством физических упражнений всестороннего развития учащихся.

3.Воспитательная часть урока:

Способствовать воспитанию у учащихся чувство взаимопомощи, взаимопонимания, ответственности.

Краткий план-конспект урока

I часть урока

Подготовительная часть 10 мин.

1. Построение 1 мин.

2. Ходьба и бег 4 мин.

3. ОРУ (общеразвивающие упражнения) 5 мин.

II часть урока

Основная часть 30 мин.

1. Специально беговые упражнения 2 мин.
2. Подводящие упражнения 2 мин.
3. Разучивание по частям 10 мин.
4. Разучивание в целом (повторение и закрепление) 6 мин.
5. Прыжок с места 10 мин.

III часть урока

Заключительная часть 5 мин.

1. Заминка 3 мин.
2. Построение 30 сек.
3. Подведение итога урока 1,30 мин.

Развернутый план-конспект урока

№	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>I Подготовительная часть урока</i>			
1	1. Построение. Пульса метрия Построение в шеренгу. Приветствие! Выполнение команды: «Смирно!», «Вольно!». Повороты направо, налево и кругом (и т.д.)	1 мин	Организовать дисциплину. Четкое выполнение заданной команды. Синхронность выполнения команды.
2	2. Ходьба и бег. Ходьба на месте. Ходьба в обход. Упр. в ходьбе: И.П. руки вверх, на носках. И.П. руки на пояс, на пятках. И.П. руки в сторону, на внешней стороне стопы. И.П. руки в сторону, на внутренней стороне стопы. И.П. руки вперед, с полуприсядью марш! И.П. руки в колено, с полной присядью марш! Спортивной ходьбой марш! Легкий бег. Беговые упр. Правым, левым боком приставными шагами. Бег спиной вперед. Бег с поворотами. Бег с захлестыванием голени назад. Бег с высоким подниманием бедра. Левым, правым боком крестным шагом.	4 мин	Соблюдать четкое выполнения команды. При выполнении упр. руки прямые. Стараться выполнять команду синхронно. Выполняем упр. по заданной темпе. Дыхание не держим. Дышим через нос, выдыхаем через рот. Движение не сковываем. Взгляд направлен вперед. Стараемся выполнять упр. энергичнее...
3	ОРУ 1. И.П. О.С. на 1, руки через сторону вверх поднимаемся на носок, при этом глубоко вдох и выдох. На 2 И.П. 2. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс, круговые движение головой в лево, вправо.	5 мин 1. -3-5 раз 2. 3-5 раз 3. 4-5	ОРУ 1. Упр. выполняем медленно с заданной ритмом. 2. Упр. выполнять медленно, с большой амплитудой. 3. Руки держать параллельно

	<p>3.И.П. ноги на ширине плеч, руки вперед, на 4 счета вперед, на 4 счета назад.</p> <p>4.И.П. тоже самое. Руки через сторону вверх наклон влево, вправо. На 1 в левую сторону, на 2 И.П. на 3 в правую сторону, на 4 И.П.</p> <p>5.И.П. ноги на ширине плеч, руки вперед наклоны веред и назад. На 1 наклон вперед, на И.П., на 3 прогибаемся назад, на 4 И.П.</p> <p>6.И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс, круговые движение в тазобедренном суставе. На 4 счета в левую сторону, на 4 счета в правую сторону.</p> <p>7.И.П. тоже самое.круговые движение туловищем. На 4 счета в левую сторону, на 4 счета в правую сторону.</p> <p>8. И.П. тоже самое.наклоны вперед. На 1 наклон в левую ногу, на 2 вперед, на 3 в правую ногу, на 4 И.П.</p> <p>9.И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс.на 1 выпад левой ногой перед, руки на пояс, на 2 И.П. На 3 тоже самое правой ногой, на 4 И.П.</p> <p>10.И.П. тоже самое, руки перед собой на замок выпады влево, вправо. На 1 выпад в левую сторону, на 2 выпад в правую сторону.</p> <p>11.И.П. О.С. на 1 упор присев, на 2 упор лежа, на 3 упор присев, на 4 И.П.</p> <p>12.И.П. упор присев. На свисток прыжок вверх хлопок ладонями.</p> <p>13.И.П. свободный прыжок на месте руки свободные, на свисток прыжок вверх с поворотом 360⁰</p>	<p>раз</p> <p>4. 4-5 раз</p> <p>5. 4-5 раз</p> <p>6. 4-5 раз</p> <p>7. 4-5 раз</p> <p>8. 4-5 раз</p> <p>9. 4-5 раз</p> <p>10. 4-5 раз</p> <p>11. 4-5 раз</p> <p>12. 4-5 раз</p> <p>13. 4-5 раз</p>	<p>друг другу.</p> <p>4.Упр. выполнять четко по команде.</p> <p>5.Взгляд направлен вперед. Руки прямые. Движение не сковываем.</p> <p>6. Упр. выполняем с большой амплитудой. Глова стоит на месте.</p> <p>7. Упр. выполняем с большой амплитудой. Глова стоит на месте.</p> <p>8. Стараемся выполнять упр. четче. Держим ноги прямые. Дыхание не сбиваем.</p> <p>9. Стараемся держать осанку прямо. Взгляд направлен вперед.</p> <p>10. Стараемся держать осанку прямо. Взгляд направлен вперед.</p> <p>11.Упр.выполнять четко заданной темпом и синхронно.</p> <p>12.Упр.выполнять четко заданной темпом и синхронно.</p> <p>13.Упр.выполнять по команде четко среагировать на свисток.</p>
Итого: 10 мин			
II Основная часть урока			
1	<p><u>Специально беговые упражнения:</u> Во вход бегом марш! Упр. в беге.</p> <p>1.По свистку прыжок вверх, руки вверх марш!</p> <p>2.По свистку упор лежа, отбрасывание ног назад марш!</p> <p>4.Руки на пояс, захлестыванием голени назад марш!</p> <p>5.Бег с высоким подниманием бедра марш!</p>	<p>2 мин</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p>	<p>1.Выполнять упражнения только по свистку.</p> <p>2.Движение не сковываем, выполняем упражнения заданной амплитудой.</p> <p>3.Стараемся держать осанку, не сковываем движения.</p> <p>4.Стараемся выполнить упражнения чаще и реже.</p>
2	<p>Подводящие упражнения</p> <p>1.И.П. упор присев по свистку прыжок вверх</p>	<p>2 мин</p>	<p>1.упр.выполнять только по свистку</p>
3	<p><u>Разучивание по частям:</u> <u>Первый этап обучения ОТТАЛКИВАНИЕ</u> Постановка ноги</p> <p>1.И.П. ноги на ширине плеч.(параллельно друг</p>	<p>10 мин</p> <p>1 2-3 раз</p>	<p>*Точно выполнять команду, по заданным темпом.</p> <p>Движение не сковываем, соблюдаем дистанцию и</p>

	к другу) 2.И.П. раскачивание. Руки работают маятником вперед и назад, коленный сустав тоже вверх вниз. <u>Второй этап обучения ПОЛЕТ</u> 1.И.П. переместить ОЦТ (общий центр тела) вверх, ноги чуть сгибая вперед, обе руки назад до отказа. <u>Третий этап обучения ПРИЗЕМЛЕНИЯ</u> 1.из И.П. ноги сгибать (постановка ноги параллельно друг к другу на ширине плеч) ОЦТ (общий центр тела) перенести вперед, обе руки инертно веред и встать.	2.2-3 раз 1.5-4 раз 1.3-4 раз	интервал. Дыхание не держим. Стараемся четче выполнять команду и т. д.
4	<u>Разучивание в целом:</u> Повторение и закрепление в целом (4-6 раз повторить)	6 мин	*Выполняем упр.только по команде, стараемся быстро среагировать.
5	<u>Прыжок с места:</u> Учет выполняемых упражнений.	10 мин	* Выполняем упр.только по команде, стараемся быстро среагировать.
Итого: 30 мин			
III Заключительная часть урока			
1	Заминка 1.Легкий бег 2.Дыхательные упр. 3. Упр. на растягивание и на расслабление	3 мин 1 мин 30 сек. 1,30 мин.	*Стараемся выполнять упр. медленно и при выполнении упр. дыхание не держим, обращаем внимание на амплитуду движений.
2	Построение Построение в шеренгу. Выполнение команды: «Смирно!», «Вольно!». Повороты направо, налево и кругом (и т.д.)	30 сек.	Организовать дисциплину четкое выполнения команды.
3	Подведение итога основной части урока. Подведение итога урока	1:30 мин	Общая характеристика выполнения упражнений в целом.
Итого: 5 мин			
Общий итог: 45 мин.			

Использованная литература

1.Шамаев Н.К. Семейное физическое воспитание на основе национальных традиций: Учебное пособие. 2-е изд., доп. и изм. Изд-во Якутского ун-та, 2009. -96с.

2.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов. 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2002. -480с.

Вторая Всероссийская научно-методическая конференция, 10 ноября 2014 - 10 февраля 2015
"Педагогическая технология и мастерство учителя"

- 3.Лях В.И., Зданевич А.А. *Комплексная программа физического воспитания: 6-е изд., Издательский центр «Просвещение», 2009. -124с.*
- 4.Леви В.И. *Искусство быть собой. –М.,1980.*
- 5.Лях В.И. *Тесты в физическом воспитании школьников. –М.,1998.*
- 6.Матвеев Л.П. *Теория и методика физической культуры. –М.,1997.*
- 7.Лях В.И., Мейксона Г.Б. *Физическое воспитание учащихся. –М.,1997.*
- 8.Антонова О.Н., Кузнецов В.С. *Лыжная подготовка: Методика воспитания: Учебное пособие. – М.,1999.*
- 9.Жуков М.Н. *Подвижные игры: Учебник.-М.,2000.*