ПЛАН-КОНСПЕКТ

урока по легкой атлетике

для 6 А класса

Тема: Прыжок в верх толчком одной ноги.

Цель: Освоение техники прыжка в высоту.

Задачи урока:

1. Повторение техники отталкивания и перехода через планку в прыжке в высоту способом «перешагивания».

2. Совершенствование техники положения низкого старта и стартового разгона..

3. Развитие двигательных качеств – силы.

Учитель: Котляров С.В.

Дата проведения: 29.11.2024 г.

Место проведения: спортивный зал МБОУ ООШ № 6 им. М.В. Масливец

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты (6 шт.), свисток, скамейки, стойки для прыжков в высоту, резиновая лента.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть (10 мин.) | 1. Построение, сообщение задач урока. | 1 мин. | Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку. |
| 2. Строевые упражнения.  Повороты на месте: "Направо!", "Налево!", "Кругом!". | 1 мин | Обратить внимание на работу стоп. |
| 3. Ходьба:  - на носках;  - на пятках;  - перекатом с пятки на носок. | 1 мин. | Обратить внимание на осанку при выполнении данных упражнений. |
| 4. Бег:  - равномерный по кругу;  - с выполнением заданий:   * приставными шагами правым, левым боком; * спиной вперед; * с высоким подниманием бедра; * с захлестыванием голени; * прыжками с ноги на ногу;   с ускорением. | 1 мин. | Спину держать прямо, не наклоняясь вперед или назад.  Задания выполняются по команде учителя по боковым линиям волейбольной разметки |
| 5. ОРУ в движении:  - И.п. - руки перед грудью.  1- отведение согнутых рук назад; 2 - и.п.; 3 - разведение прямых рук в стороны; 4 - и.п.  - И.п. - правая рука вверху, левая вдоль туловища.  1 - 2 - рывки руками; 3 - 4 - смена положения рук.  - И.п. - то же. Рывки руками со сменой положения рук на каждый шаг.  - И.п. - руки перед грудью. 1 - шаг и наклон к левой ноге, коснуться ладонью пола; 2 - и.п.; 3 - то же к правой; 4 - и.п.  - И.п. - руки на пояс. Ходьба выпадами вперед. | 4 мин.  5-6 раз  5-6 раз  8-10 раз  15-20 м.  20-25 м. | Следить за соблюдением дистанции между учащимися. |
| 6. Прыжки:  - толчком двумя ногами с продвижением вперед;  - толчком двумя ногами из стороны в сторону с продвижением вперед;  - то же, но спиной вперед;  - толчком одной ногой (правой, левой);  - прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди в полетной фазе. | 1 мин.  10 прыжков  10-12 прыжков  10-12 прыжков  по 10 прыжков  8-10 прыжков | Перестроением из колонны по одному в колонну по два, класс делится на два отделения.  Класс перестроить в две колонны.  Прыжки выполняют по прямой, назад возвращаются шагом. |
| Прыжок в высоту:  1. Повторение техники отталкивания в сочетании с работой маховой ноги и рук в прыжке в высоту способом «перешагивания».  а. Отталкивание вверх в сочетание с маховым движениями ногой и руками из исходного положения толчковая нога впереди.  б. Отталкивание вверх в сочетание с маховым движениями ногой и руками с одного шага из исходного положения маховая нога впереди.  в. Отталкивание вверх в сочетание с маховым движениями ногой и руками с двух шагов из исходного положения толчковая нога впереди.  г. Отталкивание вверх в сочетание с маховым движениями ногой и руками с трех шагов из исходного положения маховая нога впереди.  2. Подвижная игра «кто выше»  3. Повторение техники перехода через планку способом «перешагивания».  а. Перешагивание через планку, опуская сначала маховую, а затем толчковую ногу из исходного положения стоя боком к планке, т олчковая нога впереди.  б. Прыжки через планку с одного шага из исходного положения стоя боком на расстояник 1 м от планки (маховая нога впереди).  в. Прыжки через планку с двух и трех шагов ходьбы или бега. | 8 мин.  2 мин  .  5 мин | Правильная постановка толчковой ноги.Маховая прямая вверх При толчке руки идут вверх.  Класс делится на три команды. Участники по очереди прыгают стараясь достать маховой ногой подвешенные на разной высоте мячи, тоже самое головой.  Мах выполняется ближней ногой к перекладине.Ноги переносятсячерез перекладину поочередно. После каждого перешагивания делать шаг вперед. |
| Основная часть (25 мин.) | Совершенствование техники положения низкого старта и стартового разбега.  Повторение низкого старта  Старт из различных положений | 5 мин | О О О О О О О О О - д.  О О О О О О О О О - м.  ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓    Упр. выполняются фронтально по отделениям (мальчики, девочки) строго по команде учителя.  Добиваться быстрого начала бега из любого положения после сигнала. |
| Развитие двигательных качест- силы.  Игра «самый сильный» | 5 мин | Дети ложатся на пол на против друг друга по парно. Проверяется сила рук Остается самый сильный. |
| Заключительная часть  (5 мин.) | 1. Упражнение на выстоновление дыхания. 2. Построение. 3. Подвидение итогов урока. 4. Домашнее задание. | 2 мин  1 мин  1 мин  1 мин | В одну шеренгу  Отметить лучших в прыжках в высоту. Выставить оценки.  Отжимание мальчики 3 подхода по 10 раз, девочки 3 подхода по 8 раз. |