**План-конспект урока по легкой атлетике 8 класс**

**Прыжок в высоту способом «перешагивания»**

**Время проведения:** 9:00-9:45

**Место проведения:** Спортивный зал

**Инвентарь:** гимнастические маты, стойки, планка, резинка, гимнастический мостик.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

1.Научить подготовке к отталкиванию в прыжках в высоту способом «перешагивание»

2. Научить подготовке к разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание»

**Оздоровительная:**

1. Содействовать развитию силы мышц ног занимающихся

2. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.

**Воспитательная:**

Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, доброжелательности и уважения друг к другу.

**Учитель:** Фархутдинов Д.Д.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание**  | **Дозировка** | **ОМУ(Организационно- методические указания)** |
| I.Подготовительная часть(12-15мин) | Построение.Перестроение В обход по залу шагом марш **1.** И.П. осн.ст. 1-4- вращение рр вперёд;5-8- вращение рр назад.**2.**И.П. осн.ст. Рр в стороны.1-4- вращение рр в локтевом суставе вперёд;5-8- вращение рр в локтевом суставе назад.**3.**И.П.осн.ст. Р.р вниз.1. Вращение туловища вправо, рр вверх;
2. Вращение туловища влево, рр вверх;

3-4 тоже самое.**4.**И.П.осн.ст. рр в стороны. Согнуты под 90 градусов в локтевом суставе.1. Вращение в плечевом суставе до упора вперед;
2. Вращение в плечевом суставе до упора назад;
3. 4- тоже .

**5.**И.П.осн.ст. рр в стороны. Выпрямлены в локтевом суставе.1-Вращение в плечевом суставе до упора вперед;2-Вращение в плечевом суставе до упора назад;3-4- тоже .**6.**И.П.осн.ст. Рр вниз.1. Наклон туловища вправо;
2. Наклон туловища влево;
3. 4-тоже.

(можно помогать руками тянуться в бок)**7.**И.П.осн.ст. Рр вниз.1. Наклон туловища вправо;
2. Наклон туловища влево;
3. 4-тоже.

(можно помогать руками тянуться в бок)**8.**И.П.осн.ст.рр на пояс.1. Поворот влево, правая вперёд;
2. Поворот вправо левая вперёд;
3. 4-тоже.

**9.**И.П.осн.ст.рр на пояс.1. Поворот влево, правая вперёд;
2. Поворот вправо левая вперёд;
3. 4-тоже.

**10.**И.П.осн.ст.рр в стороны.1-Поворот влево;2-Поворот вправо;3-4-тоже. **11.**И.П. осн.ст. Рр на пояс.1-8- вращение тазом против часовой стрелки;9-16-вращение тазом по часовой стрелки;**12.**И.П.осн.ст. рр вверх.1-4. круговые вращения туловищем по часовой стрелки;5-8- круговые вращения туловищем против часовой стрелки. | 8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз |  Обратить внимание на внешний вид, форму.В одну шеренгу становись. Равняйсь. Смирно. По порядку рассчитайсь . По два рассчитайсь . В две шеренги стройся! В одну шеренгу стройся!Слушай счет, спина прямая.Смотрим вперед.Спина прямая, носки натянуть, руки прямые.Выпад глубже, спина прямая.Наклон ниже, слушай счет, ноги прямые.Мах выше, ноги прямые.Шаг большеБедро вышеКолено вышеСмотрим через правое, левое плечоНоги прямые, носки натянуты Поворот лучше, слушай счет.Наклон ниже, следить за счетом.Наклон ниже, смотрим впередСпина прямая, перемах выше.Выкрут лучше, смотрим вперед.Наклон ниже, палку не теряем.Наклон ниже, ноги прямые.Прыжок выше, не падаем, держим равновесие. |
| II.Основная часть(20-25мин)III.Заключительная часть(3-5 мин) | Техника отталкивания: При  освоении  этой  фазы  прыжка  акцентируется  внимание  насогласованность  маховых  движений  ноги  и  рук  с  работой  толчковой  ноги. С  этой  целью  выполняется  большое  количество  специальных прыжковых, подводящих и имитационных упражненийТехника разбега: При  решении  этой  задачи  важно  научить  ритму  разбега  с  постепенным  увеличением  скорости  так,  чтобы  на  последних  трех шагах разбега она была наибольшей, а предпоследний шаг — самым длинным, это позволит понизить ОЦМ прыгуна и создаст1.Имитация постановки ноги и отталкивания 2.Доставание предмета голенью маховой ноги после имитации отталкивания3.Поточные прыжки в шаге вверх, отталкиваясь толчковой ногой через шаг4. «Перешагивание» планки, установленной ровно, с одного шага разбега с последующим приземлением на дорожку5. Прыжок через планку с 2-3 шагов разбега с последующим приземлением на дорожку6.Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резиновую ленту (шнур) с 1-2-3 шагов7.Прыжки в высоту способом «перешагивание» через планку с 3-5 шагов, отталкиваясь с возвышения8. Пробегание по полному разбегу (7-9 шагов) с отталкиванием9. Доставание предмета рукой с 7-9 шагов разбега10. Прыжки через резинку с полного разбега11.Прыжки в высоту через планку с полного разбега12. И.п. - стойка боком перед планкой. 1- поднять прямую маховую ногу; 2-шагом вперед поставить ее за планку, сразу поднимая толчковую ногу вверх-вперед (5-6 раз)13. Прыжок упрощенным «перешагиванием» (без движений, направленных на «уход» от планки в момент наивысшей точки взлета тела) с подхода частым мелким шагом к месту отталкивания (6-8 раз)14. Прыжок в высоту упрощенным «перешагиванием» с 3-5 шагов разбега (6-8 раз)15. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега (8-9 раз)Домашнее задание 1.Стойка в упоре лёжаДевушкиЮноши2.Подъем ног из положения лежа на спине ДевушкиЮношиОрганизованный выход из зала | 3-4 раз3-4 раз3-4 раз3-4 раз3-4 раз3-4 раз3-4 раз3-4 раз3-4 раз3-4 раз3-4 раз5-6раз6-8раз6-8 раз8-9 раз1'2'1'2'3х15 раз3х30 раз1' | Выполнять фронтально, следить за синхронным выполнением маха выпрямляющейся ногой и отталкивания и сохранением равновесияВыполнять в колонне по одному, стараться выполнить «перешагивание» как можно ближе к высокому концу планкиВыполнять в колонне по одному, обращать внимание на выполнение маха и опускание маховой ноги за планкуПланку устанавливают на доступной высоте на стойках, без матов или держат в руках двое занимающихся. Обращать внимание на опускание маховой ноги за планку и разворот туловища лицом к планке при приземленииЭто упражнение на координацию, следить за синхронностью отталкивания и перехода планкиСтавить максимальную высоту. Обращать внимание на направление отталкивания (вверх, а не на резиновую ленту)Ставить максимальную высоту. Обратить внимание занимающихся на максимальный взлет и недопустимость постановки толчковой ноги на край мостика.Следить за ускорением ритма разбега на последних шагах и слитностью разбега и отталкиванияСледить за выполнением отталкивания без остановки на последних шагахПостепенно увеличивать высоту барьера, следить за точностью попадания толчковой ноги на место отталкиванияРазметить полный разбег (7-9 шагов), начинать разбег всегда с одной и той же ноги. Подобрать разбег так, чтобы пик траектории был точно над планкойПостепенно увеличивать высоту резинки, доведя ее до максимумаВысота возвышения 10-20 см (как жесткий мостик), обращать внимание на сочетание разбега и отталкиванияОсобое внимание уделить точности разбега, располагая место отталкивания на середине мостикаУстановить планку на доступной высоте и постепенно ее подниматьПодобрать разбег с 3-5 беговых шагов. Место толчка обозначить кругом на расстоянии 1,5-2 стопы от планки. Прыжок и разбег выполнять в одной вертикальной плоскостиВ момент наивысшей точки взлета маховая нога и плечи посылаются в сторону планки, что вызывает компенсаторное перемещение таза и толчковой ноги в сторону от нееОценки за урок. Выделить отличившихся.Самостоятельно следить за правильностью выполненияСамостоятельно следить за правильностью выполнения |