**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 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 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 больше  Бедро выше  Колено выше  Смотрим через правое, левое плечо  Ноги прямые, носки натянуты  Поворот лучше, слушай счет.  Наклон ниже, следить за счетом.  Наклон ниже, смотрим вперед  Спина 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  на согласованность  маховых  движений  ноги  и  рук  с  работой  толчковой  ноги. С  этой  целью  выполняется  большое  количество  специальных прыжковых, подводящих и имитационных упражнений  Техника 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 создаст  1.Имитация постановки ноги и отталкивания  2.Доставание предмета голенью маховой ноги после имитации отталкивания  3.Поточные прыжки в шаге вверх, отталкиваясь толчковой ногой через шаг  4. «Перешагивание» планки, установленной ровно, с одного шага разбега с последующим приземлением на дорожку  5. Прыжок через планку с 2-3 шагов разбега с последующим приземлением на дорожку  6.Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резиновую ленту (шнур) с 1-2-3 шагов  7.Прыжки в высоту способом «перешагивание» через планку с 3-5 шагов, отталкиваясь с возвышения  8. Пробегание по полному разбегу (7-9 шагов) с отталкиванием  9. Доставание предмета рукой с 7-9 шагов разбега  10. Прыжки через резинку с полного разбега  11.Прыжки в высоту через планку с полного разбега  12. 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 лёжа  Девушки  Юноши  2.Подъем ног из положения лежа на спине  Девушки  Юноши  Организованный выход из зала | 3-4 раз  3-4 раз  3-4 раз  3-4 раз  3-4 раз  3-4 раз  3-4 раз  3-4 раз  3-4 раз  3-4 раз  3-4 раз  5-6раз  6-8раз  6-8 раз  8-9 раз  1'  2'  1'  2'  3х15 раз  3х30 раз  1' | Выполнять фронтально, следить за синхронным выполнением маха выпрямляющейся ногой и отталкивания и сохранением равновесия  Выполнять в колонне по одному, стараться выполнить «перешагивание» как можно ближе к высокому концу планки  Выполнять в колонне по одному, обращать внимание на выполнение маха и опускание маховой ноги за планку  Планку 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 приземлении  Это упражнение на координацию, следить за синхронностью отталкивания и перехода планки  Ставить 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 отталкивания  Следить за выполнением отталкивания без остановки на последних шагах  Постепенно увеличивать высоту барьера, следить за точностью попадания толчковой ноги на место отталкивания  Разметить полный разбег (7-9 шагов), начинать разбег всегда с одной и той же ноги. Подобрать разбег так, чтобы пик траектории был точно над планкой  Постепенно увеличивать высоту резинки, доведя ее до максимума  Высота возвышения 10-20 см (как жесткий мостик), обращать внимание на сочетание разбега и отталкивания  Особое внимание уделить точности разбега, располагая место отталкивания на середине мостика  Установить планку на доступной высоте и постепенно ее поднимать  Подобрать 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 плоскости  В момент наивысшей точки взлета маховая нога и плечи посылаются в сторону планки, что вызывает компенсаторное перемещение таза и толчковой ноги в сторону от нее  Оценки за урок. Выделить отличившихся.  Самостоятельно следить за правильностью выполнения  Самостоятельно следить за правильностью выполнения |