

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сковородневская средняя общеобразовательная школа»**

**Тема: Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом
"перешагивание"**

Предмет: Физическая культура

Класс: 7

Учитель
физической культуры Чернов А.Г.

2022 год

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

Класс: 7

Методическая база: Автор УМК по физической культуре под редакцией М. Я. Виленский, И.М. Туревский и др.

Цель урока: формирование функциональной грамотности в вопросах собственного здоровья обучающихся на уроке физической культуры.

Задачи урока:

Образовательные задачи

Предметные результаты:

1. Научить обучающихся прыжку в высоту с разбега способом «перешагивания».
2. Способствовать развитию координационных и скоростно-силовых качеств применительно к прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивания».
3. Способствовать воспитанию смелости, решительности характерных для прыжков в высоту с разбега.
4. Содействовать усвоению обучающимися знаний о фазах прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».
5. Укрепить здоровье обучающихся посредством физических упражнений.

Развивающие задачи

Метапредметные результаты:

Коммуникативное УУД. Формировать умения адекватно оценивать поведение окружающих и собственное поведение, умение действовать в коллективе.

Регулятивное УУД. Развивать, умения выделять, сформулировать ранее усвоенный материал, определять качество и уровень усвоения знаний. Развивать умение вносить необходимые коррективы в свои действие, после его выполнения с учетом сделанных ошибок, оценить деятельность.

Познавательные УУД. Развивать умения выполнять четыре основные структурные фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» разбег, отталкивание, переход через планку, приземление с учетом развития двигательных качеств.

Воспитательные задачи

Личностные результаты:

1. Формировать личную ответственность, самостоятельность.
2. Формировать мотивацию к учебной деятельности
3. Формировать навыки сотрудничества, коммуникабельность умение выходить из конфликта, находить решения в спорных ситуаций.

Место проведения: спортивный зал.

Тип урока: учебно – тренировочный.

Инвентарь: Стойка для прыжков в высоту 2 шт., планка для прыжков в высоту 1 шт., гимнастические маты. Наглядные пособия. Свисток. Скамейки. Гимнастические стенки.

Ход урока:

| Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания | Универсальные учебные действия |
|--|------------------|--|---|
| I. Вводная часть 13мин | | | |
| Построение. Приветствие класса. Сообщение темы, задач урока. Техника безопасности в выполнении прыжка в высоту способом «перешагивание» | 2 мин | Обратить внимание на спортивную форму, соблюдение дисциплины, дополнительные вопросы и пояснения по ходу опроса Техника безопасности во время выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | Умение формулировать цель урока, ставить задачи Коммуникативные компетенции: умение владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, контролировать за безопасностью друг друга Здоровьесберегающие технологии: умение использовать собственный двигательный опыт в формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. |
| Строевая подготовка: повороты на месте перестроения из одной шеренги в две. | 30сек. | Обратить внимание на правильность выполнения строевых упражнений. | |
| Ходьба в колонне по одному: 1. На носках, руки на поясе 2. На пятках, руки на за головой | 20сек. 20сек. | Обратить внимание на положение головы, плеч, спины | |
| Бег в колонне по одному с выполнением задания. | 2 мин | Контроль за дыханием, правильной, осанкой при беге | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с за хлестом голени. 3. Бег приставными шагами правым и левым боком 4. Бег с ускорением по диагонали зала | | <ul style="list-style-type: none"> - выше бедро - чаще движения - равнение в шеренге - максимально быстро | |
| <p>Перестроение в колонну по два в движении для проведения ОРУ</p> | <p>30сек</p> | <p>Следить за техникой перестроения с использованием строевого шага.</p> | |
| <p>ОРУ комплекс без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). 2. И. п. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-наклон вправо с поворотом туловища направо (выдох); 2 - и. п. | <p>6 – 8 раз 6 – 8 раз 6 – 8 раз 6 – 8 раз 6 – 8 раз 6 – 8 раз 6 – 8 раз</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 прямыми 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 на колено; приставить другую ногу и сесть на пол сбоку; выпрямить ноги вперед. Вставать, делая движения в обратном порядке. Садиться поочередно</p> | |

(вдох); 3-4 то же в другую сторону.
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.
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.).
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.
6 И. п. основная стойка

слева, справа. Дыхание равномерное.
При рывках руки не опускать (держать на высоте плеч), спина прямая. При наклонах ноги прямые, носки оттянуты. Амплитуду движений увеличивать постепенно.
Средние круги выполняются только предплечьями, плечи и локти фиксировать.
Направление движений менять после нескольких повторений. Дыхание равномерное.
При выполнении упражнения тело не напрягать (работают только руки). Мальчики в дальнейшем могут выполнять это упражнение на два счета.
Повороты выполнять поочередно, делая по несколько 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>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>7. И. п. упор лежа на груди 1-2 -разгибая руки (отжимаясь), упор лежа на бедрах (вдох); 3-4 - сгибая руки, лечь (выдох).</p> <p>8. И. п. -стойка ноги вместе, руки на поясе Прыжки на двух ногах с поворотами.</p> <p>9. После прыжков перейти на ходьбу</p> <p>10. Перестроения класса: отработка темы урока.</p> | | | |
| II. Основная часть 22 минуты | | | |
| <p>Научить технике отталкивания.</p> <p>1. и.п. – стоя боком к гимнастической стенке на толчковой ноге, одноименной рукой взяться за перекладину на уровне груди Махи</p> | | <p>Демонстрация учителем техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагиванием». <i>Показ наглядных пособий. Объяснение основных фаз прыжка. (Разбег. отталкивание, полёт, приземление</i></p> <p>1. Основной прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Обучение прыжку нужно начинать с малых высот40-50</p> | <p>Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников. Умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> |

свободной ногой назад-вперед-вверх;
2. то же, но при махе назад стопы опорной ноги “взять на себя” с последующим перекатом на носок при махе вперед;
3. то же, но одноименной ноге рука выполняет маховые движения, параллельные движениям маховой ноги;
4. то же, но с отталкиванием вверх и приземлением на толчковую ногу;
5. и.п. – стоя на толчковой ноге, маховая сзади на носке, руки отведены в замах. Одновременный мах ногой и руками с последующим подскоком вверх на толчковой ноге;
6. и.п. – полуприсед на маховой, толчковая, согнутая в колене, впереди в безопорном положении, руки слегка согнутые в локтях,

см. Длина разбега обычно от 7 до 9 шагов. Нельзя делать разбег слишком длинным, это вызовет излишнюю трату сил, а короткий разбег не позволит набрать достаточной скорости, чтобы произвести мощное отталкивание. Разбег следует выполнять свободно, с постепенным ускорением. Разбег в прыжке производится под углом к планке 35—45° и выполнения прыжков за счёт отталкивания, а не только за счёт одного перешагивания.

Место отталкивания находится на расстоянии 60-70 см от переднего края матов. Толчок осуществляется сильнейшей, дальней по отношению к планке ногой. Если прыгун отталкивается правой ногой, то он разбегаётся слева, если левой ногой, то – справа. При отталкивании руки согнуты в локтях и подняты вверх

После отталкивания прыгун совершает как бы большой шаг, оставляя толчковую ногу “висеть” внизу. Следует фаза взлета, которая заканчивается в высшей точке траектории, т.е. выше планки. С целью экономичного расположения тела для перехода через планку прыгун наклоняет туловище вперед и в сторону толчковой ноги, опуская руки вниз. Маховая нога опускается за планку носком, повернутым внутрь, плечи развёрнуты к планке.

Перешагивание получается при опускании маховой ноги вниз за планку и ускоренном поднимании и переносе толчковой ноги.

Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников.

выведены вперед.
Имитация постановки толчковой ноги с отведением рук в замахах;
7. то же, но из и.п. – полуприсед на двух ногах;
8. и.п. – полуприсед на маховой, толчковая сзади. Отталкивание вперед-вверх с приземлением на толчковую ногу;
9. то же, но в ходьбе, отталкиваясь на каждый второй шаг.
Научить ритму разбега.
1. и.п. – толчковая впереди, маховая сзади. Отталкивание с двух шагов вперед-вверх с согласованным махом ноги и руками;
2. в ходьбе отталкивание на каждый второй шаг с приземлением на толчковую ногу;
3. то же, но в легком беге;
4.) и.п. – маховая впереди, толчковая сзади. Отталкивание с

. *Научить технике отталкивания*
На место отталкивания нога ставится с пятки. Мах выполняется прямой ногой, носок стопы “на себя”. Во время прыжка туловище должно быть прямое, взгляд направлен вперед-вверх.
Научить ритму разбега.
Особое внимание следует обратить на ритм последних шагов. Отклонение туловища назад перед отталкиванием должно быть не следствием специального действия, а результатом более быстрого выведения таза и толчковой ноги для постановки на место отталкивания.
Переходу через планку.
Обучающиеся строятся в одну шеренгу перед планкой для выполнения прыжков и слушают объяснение преподавателя.

Следить за техникой выполнения
В момент наивысшей точки взлета маховая нога и плечи посылаются в сторону планки, руки опускаются вниз. Приземление происходит на маховую ногу.
Совершенствование элементов техники в целостном прыжке.
При совершенствовании техники движений подъем высоты, и увеличение скорости разбега происходит постепенно. Особое внимание нужно уделить совершенствованию ритмо-темповой структуры последних шагов разбега.
Основные ошибки в прыжках в высоту ,

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>трех шагов; 5. отталкивание на каждый четвертый шаг в ходьбе, беге; 6. выполнение трех последних шагов разбега по отметкам; 7. прыжок вверх с трех-пяти шагов разбега с касанием предмета, подвешенного на уровне плеч, маховой ногой; 8. прыжок через планку с пяти-семи шагов разбега способом “перешагивание”. Переходу через планку. Способ “перешагивание” 1. и.п.- стоя боком к планке со стороны маховой ноги, толчковая впереди, маховая сзади. Последовательный перенос маховой, затем толчковой ноги; 2. то же, но в прыжке; в) и.п. – маховая нога впереди, толчковая сзади. Прыжок через планку с одного шага; 3 прыжок через планку с трех-пяти шагов разбега</p> | | <p>коррекция их исправления: 1. Напряжённый разбег. Причина: техника бега. Средства устранения специальные упражнения для бегуна (бег с ускорением, бег с хода на различные отрезки). 2.Увеличение длины последних шагов перед отталкиванием. Причина: недостаточная скорость разбега, неуверенность в попадании на место отталкивания. Средства устранения те же, что и при предыдущей ошибке. 3. Недостаточно энергичные движения при отталкивании, причина: слабая координация движений. Средства исправления : имитационные упражнения прыгуна в фазе отталкивания 4. Запоздалое отталкивание. Причина: высокая скорость разбега. Средства устранения — прыжки с укороченного разбега. Потеря равновесия в полёте. Причина : подготовка к приземлению группировка преждевременная. Средства устранения : прыжки в шаге с максимально возможной дальностью полёта .5.Обращать внимание на то, чтобы толчок ногой происходил с одного и того же расстояния от планки.</p> <p>Обучающиеся описывают отличия и сходства. Данный прием учит слушать и слышать, развивает речь, активизирует</p> | |
|---|--|--|--|

упрощенным перешагиванием;
4. прыжок в высоту способом “перешагивание” с трех-пяти шагов разбега.
Совершенствование элементов техники в целостном прыжке.
1. прыжки в высоту на небольшой высоте с короткого разбега;
2. прыжки в высоту на средней высоте со среднего разбега;
3. прыжки в высоту с полного разбега на высоте, близкой к максимальной.

мыслительную деятельность, познавательный интерес.

Функциональная грамотность.

Диаграмма Вена (критическое мышление). Сравните прыжок в высоту и с разбега.

Функциональная грамотность

3мин

*После перестроения обучающиеся получают карточки, и расходятся по командам. **Первая команда:** предлагается составить упражнения для*

| | | | |
|---|-------------|---|--|
| <p><i>Перестроение из одной шеренге в две. Организованный переход к заданию в команде.</i></p> <p>Первая команда: упражнения для формирования правильной осанки. Вторая команда: комплекс утренней гигиенической гимнастики.</p> <p><i>Подготовка обучающихся к выступлению. Выступление обучающихся.</i></p> | | <p><i>формирования правильной осанки. Второй команде предлагается составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.</i></p> | |
| <p>Выполнение танцевальных упражнений под музыку.</p> | <p>3мин</p> | | |
| <p>III. Заключительная часть 5 минуты</p> | | | |

| | | | |
|---|--------------|---|--|
| <p>Упражнения для восстановления дыхания формирования правильной осанки Упражнение «Бабочка» сидя на коленях руки опущены, заведя руки за спину, соединить 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 обучающихся.</p> | <p>4 мин</p> | <p>Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, плечи обязательно отвести назад. Дыхание произвольное, спокойное Упражнение выполнять плавно, дыхание произвольное, спокойное Отметить всех обучающихся.</p> | <p>Развить умение вносить необходимые коррективы в действие после его выполнения с учета сделанных ошибок, оценки собственной деятельности, определять качество и уровень усвоения знаний на уроке</p> |
| <p>4. Домашнее задание.</p> | <p>1 мин</p> | <p>Дисциплина, выход не строевым шагом</p> | |