**Методическая разработка**

**урока по физической культуре**

**для учащихся 7 класса**

***« Легкая атлетика. Овладение техникой прыжка в длину с разбега с 7-9 шагов ».***

**Разработал:** Леонов Н.Н.,

учитель физической культуры

МАОУ Гришино-Слободская СОШ

1 квалификационная категория

***2017 год***

**ОТКРЫТЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 7 КЛАССЕ.**

Тема*:* ***« Легкая атлетика. Овладение техникой прыжка в длину с разбега с 7-9 шагов ».***

**Цель**: воспитание двигательных способностей в легкой атлетике.

**Задачи**:

1. обучение технике прыжка в длину с разбега;
2. развитие координационных способностей;
3. развитие силы;
4. развитие скоростно-силовых качеств;
5. обучение технике ведения и передачи мяча.

**Тип:** изучение нового материала.

**Вид урока:** урок- практикум.

**Учебные вопросы**:

1. Разнонаправленный бег в переменном темпе.
2. Силовые упражнения на перекладине.
3. Техника прыжка в длину с разбега.
4. Футбольная эстафета.
5. Конкурс знатоков.

**Время**: 45 мин.

**Метод обучения:** показ с объяснением и практической отработкой.

**Место проведения**: стадион, спортгородок, прыжковая яма.

**Погодные условия**: прогноз температуры воздуха и скорости ветра.

**Инвентарь**: рулетка на 5 м. ,1 грабли, 2 футбольных мяча, 4 флажка, свисток, полевой журнал.

**Урок подготовил: Леонов Николай Николаевич**

**Ход урока**:

**1.Вводная часть**: 3 мин.

1. Построение, принятие рапорта, приветствие, сообщение ( 2мин.)

Физорг докладывает о готовности класса к уроку, дежурный сообщает краткую информацию о спортивных событиях за неделю.

1. Задачи на урок ( 1 мин. )

Учитель объявляет тему урока, цель и учебные вопросы, настраивает детей на положительные эмоции, спрашивает о самочуствии.

**2.Основная часть**: 34 мин.

1. *Разминка в кругу (4 мин.).*

Место проведения – стадион.

Учащиеся из шеренги перестраиваются в круг с интервалом 1 шаг.

- 1. и.п. – ноги на ширине плеч, взяться за руки. Наклонить голову вперед, назад, повернуть голову вправо, влево – повтор 4 раза.

-2. и.п. – ноги вместе, подняться на носки, руки вверх, опуститься на пятки, опустить руки - повтор 4 раза.

-3.и.п.- ноги вместе, руки положить на плечи друг другу. Наклон вперед - правую ногу назад на носок. Вернуться в исходное положение. Наклон вперед - левую ногу назад на носок , вернуться в и.п. Повтор 4 раза.

-4 . и.п. – тоже. Прогнуться назад - правую ногу поднять вперед вверх на 20-30 см. Вернуться в и.п. Прогнуться назад - левую ногу поднять вперед вверх на 20-30 см. Вернуться в и.п. Повтор 4 раза.

-5. и.п.- ноги на ширине плеч, руки на плечи друг другу. Наклон влево, вернуться в и.п., наклон вправо, вернуться в и.п. Разнонаправленный бег. Повтор 4 раза.

-6 . и.п.- ноги вместе, взять друг друга за руки. Приседание до прямого угла в коленях. Вернуться в и.п. Повтор 4 раза.

-7 .и.п.- ноги вместе, руки на плечи друг другу. Приставным шагом по часовой стрелке 2 шага, остановка, 3 прыжка на месте на правом носке. Повтор 4 раза.

*2. Разнонаправленный бег в равномерном темпе ( 2 мин. )*

Учитель объясняет условие выполнения задания по сигналам.

Старт высокий, общий. 1 свисток – бег в слабом темпе, 2 свистка – бег с ускорением, 3 свистка – бег в противоположном направлении. Преодоление одного круга по беговой дорожке стадиона.

*3. Силовые упражнения на высокой и низкой перекладине ( 5 мин. ).*

Место выполнения – спорт.площадка. По завершении бега восстановить дыхание. Контроль ЧЧС по пульсу на левом запястье, заканчивают счет за 15 сек и умножают на 4. Учитель выслушивает результат у каждого ученика, спрашивает о самочуствии, учащиеся делит на группу мальчиков и группу девочек, подводит к гимнастическим снарядам. Мальчики должны выполнить из виса подтягивание на высокой перекладине на 60-70 процентов от «мах» количества подтягиваний. Девочкам выполнить из виса , хват внутренний, ноги выпрямлены , пятки вместе на земле. Подтягивание до уровня подбородка на жерди брусьев на 50-60 процентов от «мах» количества. Учитель комментирует правильность выполнения упражнений.

*4. Техника прыжка в длину с разбега ( 18 ) мин.*

Место проведения – прыжковая яма. Построение учащихся в одну шеренгу. Учитель напоминает технику безопасности при выполнении прыжков. Поточный метод. Положение инвентаря. Состояние песка. Отсутствие травмирующих предметов. Напоминаются основные фазы прыжка, так как ознакомление с элементами прыжка и практическим выполнением с 2-4 шагов проводилось в первой четверти. Наша задача: овладение техникой прыжка с разбега.

1 фаза- разбег, разгон до максимума;

2 фаза- толчок, максимальный прыжок;

3 фаза- полет, чем выше и компактнее группировка, тем лучше результат

4 фаза- приземление, в зависимости от ближней точки касания к толчковой доске зависит результат.

Разучиваем отталкивание от толчковой доски:

* С расстояния 2 шагов от толчковой доски нога, которой нужно оттолкнуться сзади.
* Делаем наступ на доску толчковой ногой.
* Ногу, подготовленную для маха, резко согнуть в колене, вынести махом вверх, одновременно обе руки- рывком вверх, толчковой ногой с силой оттолкнуться вверх.
* Приземление- присев. Согнуть ноги, руки вперед, падение вперед.

Учитель показывает выполнение упражнения по элементам и вцелом с 2 шагов. С каждой попыткой прибавляется один шаг для разбега. Отслеживается правильность выполнения техники прыжка, делаются поправки: отталкивание не от доски, заступ, полет не сгруппировавшись, падение назад при приземлении. Лучшие результаты фиксируются в полевом журнале. Дистанция разбега доходит у учащихся до 7-9 шагов.

5. Футбольная эстафета- 3 мин.

Учитель делит класс на 2 команды пересчетом на 1-2-ой. Устанавливает 4 флажка квадратом по 5 шагов на футбольном поле. По очередности каждый участник команды обводит свои флажки восьмеркой футбольным мячом и дает пасс следующему участнику. Кто быстрее и правильнее. Указываю ошибки, отмечаю лучших.

1. Заминка- 2 мин.

Условия конкурса:

* + класс делится на 2 команды;
  + учитель показывает жесты судейства в спортивных играх: футбол, волейбол, баскетбол;
  + по очереди каждая команда комментирует жест судьи и называет спортивную игру ( на ответ дается 5 сек.)
  + команда, не давшая ответ, проигрывает.

**3.Заключительная часть:** 3 мин**.**

1. Построение- 0,5 мин.

Учитель: построение учащихся в одну шеренгу.

2. Итог урока- 2 мин.

Учитель объявляет результаты урока, выделяет лучших, спрашивает мнение учащихся о прошедшем уроке. Учитываются пожелания учащихся.

3.Домашнее задание- 0,5 мин.

Кроссовая подготовка до 10-15 мин.

4.Прощание.