

Конспект урока легкой атлетике для 7 класса

Тема: «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»»



Подготовила: учитель физической
культуры
ГБОУ школы № 320
Третьякова Е.Н.



Цель: Повышение уровня подготовленности обучающихся при овладении технических элементов выполнения прыжков в высоту

Образовательные задачи (предметные результаты)

1. Познакомить с техникой прыжков в высоту «перешагиванием».

2. Закрепить понятия двигательных действий.

3. Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

1. Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).

2. Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).

3. Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

4. Развивать умения выполнять простейшие basketбольные связки на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

1. *Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).*
2. *Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).*
3. *Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).*

Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»



Прыжки в высоту

- ▶ После отталкивания маховая нога, сильно согнутая в колене, продолжает движение вперёд – вверх, а толчковая немного назад (получается «полёт в шаге»). Затем толчковая нога подтягивается к маховой, и обе ноги приближаются коленями к груди в положение «согнув ноги». В конце полёта ноги выпрямляются для приземления.
- ▶ Приземляться надо на обе согнутые ноги, ступни примерно на ширине плеч, приседая, потянуться руками вперёд.
- ▶ При прыжке в высоту способом «перешагивание» разбег осуществляется под углом 35-40° к планке. Место отталкивания отстоит от планки на 3-4 ступни. Если у вас толчковая нога правая, то разбегаться надо с левой стороны, если левая, то справа.



Прыжок в высоту способом «перешагивание»

