**План открытого урока по физической культуре в 9 классе.**

**Тема урока**: совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом « перешагивания».

**Задачи.**

1. Совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания».
2. Развивать скоростно-силовые качества посредством прыжковых упражнений.
3. Воспитывать морально-волевые качества.

**Методы проведения**:

фронтальный, поточный, соревновательный, игровой.

**Место проведения**:

спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, гимнастические обручи, баскетбольные мячи, нестандартное оборудование, музыкальное сопровождение, ноутбук для просмотра презентации.

Время: 45 мин.

**Вводная часть (10 мин).**

Построение, приветствие, сдача рапорта, сообщение задач урока.

Проверка пульса учащихся.

**Организационно-методические указания.**

Обратить внимание на внешний вид занимающихся.

1.Ходьба по спортивному залу с изменением направления движения:

а)        руки вверх — идём на носках;

б)        руки на пояс — идём на пятках;

в)        спортивная ходьба.

2.Равномерный бег. Во время бега в колонне по одному после расчёта на первый-второй по первому свистку (или жесту учителя — поднят один палец) первые номера на ходу делают шаг влево, поворачиваются кругом и в колонне по одному продолжают движение в обратном направлении. При встрече со своими вторыми номерами участники колонны встают рядом со своими вторыми номерами и продолжают движение. По второму свистку или жесту педагога то же самое делают вторые номера.

При выполнении беговых упражнений туловище держать прямо.

3.Равномерный бег с заданием ( высоким подниманием бедра, приставными шагами, с заглестыванием голени)

**Перестроение в две шеренги лицом друг к другу.**

**Упражнения на восстановление дыхания:**

а)    и.п.: стоя, взявшись за руки;

руки вверх — вдох, вниз — выдох (8—10 раз);

б)        сидя на полу, взявшись за руки;

руки вверх, плечи развернуть — вдох, руки вниз — выдох (8-10 раз);

в)        сидя на полу, руки на плечи друг другу.

Наклон влево — вдох, наклон вправо — выдох (8—10 раз);

г)        сидя на полу,

руки вверх , лечь - вдох, вернуться в и.п., руки вперёд — выдох;

встать (2 раза). Туловище держать прямо.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно – методические указания |
| **4**. **ОРУ на месте**:  **А.** И.П – О.с.  1- руки в стороны,  2- руки вверх,  3- руки в стороны,  4- И.  **Б** И.П.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью.  1- выпрямить руки вперед,  2- И.П.  3 – выпрямить руки вверх,  4 – И.П.  **В** - И.П.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок.  1,2 –повороты туловища вправо,  3,4 – повороты туловища влево.  **Г** - И.П.- стойка, ноги врозь, руки на поясе  1,2 – наклоны вправо,  3,4 – наклоны влево.  **Д** - И.П.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1,2,3 – наклоны вперёд,  4 – И.П.  **Ж** - И.П.- стойка, ноги врозь, руки в стороны.  1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2- И.П.  3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.П.  **З** - И.П.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая.  1-3- наклон вперёд к прямой ноге,  4 – перенос центра тяжести на левую ногу.  **И** - И.П.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая.  1-3- пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног прыжком.  **К** - И.П.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны.  1- мах правой ногой к левой ноге,  2 – И.П.  3 – мах левой ногой к правой ноге.  4 – И.П.  **Л** - И.П.- стойка ноги врозь, руки внизу.  Прыжки с подтягиванием коленей к груди  **5. Перестроение для основной части урока.** | 3,4 раза  6 раз  10 раз  5 раз  10 раз  По 8 раз в каждую сторону  8,10 раз  8,10 раз  По5,6 махов каждой ногой.  Д-8 раз  Ю-10 раз | 2 счета – вдох, 2 счета – выдох.  Встать на носки.  Руки выпрямлять полностью.  Руки отвести за голову.  Постепенно повышать амплитуду движений.  Локти не опускать.  Наклон выполнять точно в сторону, ноги в коленях не сгибать.  Ноги в коленях не сгибать, наклон выполнять глубже.  Наклон выполнять глубже, рукой коснуться ноги.  Спину выпрямлять до конца.  Наклон выполнять грудью к колену, ногу не сгибать.  Выпад шире, присед глубже.  Тянуться ногой к руке, мах резкий.  Сильнее подтягивать колени к груди.  «За направляющим, в обход налево, в колонну по одному «марш!». |

**Основная часть (30 мин).**

**Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания.**

Совершенствуем выполнение маховых движений.

Ученики располагаются у шведской стенке, толчковая нога ближе к опоре . Отвести согнутую маховую ногу назад и затем быстрым движением от таза вывести её вперёд-вверх. То же самое лицом к стене . Выполнить это упражнение 8-10 р.

Подвижная игра «Кто выше?».

Натягиваем веревку, наклонно, в данном случае веревка с флажками. Учащиеся прыгая, пытаются достать головой до флажков. По мере доставания флажков на более низкой для себя высоты, переходят на более высокую. Результат будет равен разнице между достигнутой высотой и ростом ученика.

Развиваем скоростно-силовые качества.

Учеников построить в колонну по одному. Выполнять прыжки через мячи или гимнастические палки. Упражнение выполнить 2-3 раза, вначале в медленном, а затем по мере усвоения в среднем и быстром темпе. Расстояние между предметами (90-110см) в зависимости от физической подготовленности.

Тренировка прыжка в высоту.

*В помощь ученикам.* Тем ученикам,  которым с разбега трудно перепрыгнуть, надо установить  планку наклонно, опустив ее одним концом ниже, со стороны места приземления. Но, если вы хотите при этом сохранить высоту махового движения ногой, то, наоборот, надо опустить ее только со стороны места отталкивания. Сделав несколько прыжков, высоту планки поднять.

**Повторение правил выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»**

(просмотр презентации)

**Выполнение прыжка.**

1. Прыжок в высоту с трех шагов разбега (3 прыжка).
2. Прыжок в высоту с пяти шагов разбега, отталкиваясь от гимнастического мостика, доставая руками вверху подвешенный мяч (3 прыжка).
3. Прыжок в высоту с разбега на результат( 3 прыжка)

- *Обратить внимание на скорость выполнения шагов разбега, активное отталкивание, выполнение маха и приземления.*

*- Следить за соблюдением дистанции учащихся при выполнении  прыжка.*

*- Выявить лучшего прыгуна.*

**Командные соревнования по прыжкам в высоту:**

Каждый участник команды выполняет прыжок на заданной высоте. Если он преодолевает ее - получает балл. У каждого участника есть 3 попытки для преодоления очередной высоты. Две из них он должен выполнить сам, на 3 попытке его могут выручить товарищи по команде. Выручить могут только одного участника. В следующий круг соревнований проходят участники, которые преодолели предыдущую высоту, в противном случае участники выбывают из соревнований и переходят к выполнению следующего задания - прыжки через скакалку. Побеждает команда, набравшая большее количество очков**.**

**Игровые упражнение.**

Школьники распределяются на две команды (юноши, девушки) и выполняют упражнение самостоятельно в составе команд

* :ходьба по живой лестнице (занимающиеся в парах, стоя в колонне по два, держат гимнастическую палку. Один ученик преодолевает три ступеньки);
* переправа в обручах;
* прыжки через катящийся обруч;
* упражнения в движении:
* участники команды, стоя в шеренге, взявшись за руки, приставными шагами перемещаются на место другой команды;
* участники команд, стоя в шеренгах, выполняют  прыжки с места через гимнастическую скамейку (3 прыжка). Отметить лучшие команды. Выявить самых активных ребят.

**Заключительная часть (5 мин).**

 Бег по кругу. Построение в шеренгу (выполняется по вызову номеров).

**Аутотренинг под музыку (четыре упражнения на расслабление).**

Проверка пульса.

Домашнее задание. Прыжки через скакалку.

**Подведение итогов, выставление оценок, поощрение лучшего прыгуна и активных ребят.**