**План-конспект урока по национальны видам спорта. 7 класс.**

**Тема урока:** Тройной национальный прыжок.

**Ф. И. О. педагога:** Казаков Дмитрий Михайлович
**Предмет:** физическая культура
**Класс:** 7
**Раздел:** Национальные виды спорта.

**Задачи:**

1. Развитие взрывной силы путем использования специальных упражнений.
2. Совершенствование техники прыжков через нарты.
3. Развитие техники метания тынзяна (последовательность и особенности сборки тынзяна)
4. Воспитывать трудолюбие, самостоятельность, необходимость к постоянным занятиям национальными видами спорта.

**Место проведения**: спортивный зал

**Инвентарь**:

1.Нарты высотой 30 см., 10 шт.

2. Тынзян 3 шт.

3. Рулетка.

**Формы работы**: индивидуальная, групповая, фронтальная.
**Используемые технологии**: здоровьесбережения, дифференцированного обучения, метод круговой тренировки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
|  |  **Подготовительная часть** | 10-13 мин |  |
| 1. | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.
2. ОРУ в движении:

- равномерный медленный бег.- бег приставными шагами левым и правым боком-круговые движения головой влево-вправо- разноименные махи руками на каждый шаг- руки за головой, повороты туловища влево-вправо на каждый шаг- разноименные махи ногами- ходьба в полуприсяде, полном присяде, прыжками в полном присяде-выпады на левую, правую ногу-бег с выносом ног вперед, в стороны, назад, с высоким подниманием бедра- равномерный медленный бег с переходом на шаг | 2 мин1 мин1 мин8-10 раз10-12 раз10-12 раз10-12 раз1 мин10-12 раз1 мин | Выше выпрыгивать вверх за счет махов руками.Руки на пояс.Руки прямые.Спина прямая, шире шаг.Мах прямой ногой.Следить за осанкой.Глубокий выпад.Следить за дыханиемВосстановили дыхание. Проверка пульса. |
|  | **Основная часть** | 20-25 мин |  |
|  | Выполнение практических упражнений по группам.I. Задание для первой группы (тройной национальный прыжок).1. Подскоки на месте на одной и двух ногах без маховых движений руками и в сочетании с махом руками и движением туловища.2. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди и одновременным махом обеими руками на количество раз, серий, на время.3. Выпрыгивание из глубокого приседа на двух ногах и на одной с опорой о гимнастическую стенку на количество раз, серий, на время.4. Прыжки с одновременным отталкиванием двух ног с места и с небольшого разбега.5. Тройной национальный прыжок с места.6. Тройной национальный прыжок с разбега.II. Задание для второй группы (прыжки через нарты).1. Прыжок с отталкиванием строго вверх с подтягиванием коленей к груди.2. Приземление с амортизацией силы удара. Приземление на переднюю часть стопы и повторное отталкивание.3.Многократные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног через 10 нарт.III. Задание для третей группы (метание тынзяна).1. Показать сбор кольцами. Последовательность и особенности сбора тынзяна.2. Выполнение намотки двух-трех витков с последней части тынзяна.3. Сбор всего тынзяна на соответствующую длину (7,10,12,14,15 метров). | 7-8 мин10-15 раз10-15 раз10-15 раз5-6 раз3-4 раза2-3 раза7-8 мин8-10 раз15-20 раз5-6 раз7-8 мин2 мин3 мин3 мин | Для всех упражнений интенсивное выполнение на количество за определенное времяСледить за техникой выполнения.Высокая интенсивность выполнения.Приземление на носки.Следить за движением рук в сочетании с движениями ног.Движения сбора тынзяна со зрительным контролем и без.Обращать внимание на держание костяшки. |
|  | Заключительная часть | 2-5 минут |  |
|  | Восстанавливаем пульс, дыхание. Проверяем степень усвоения обучающимися УЗДаем дозированное домашнее задание  |  | Домашнее задание дифференцированное каждому обучающемуся в зависимости от степени усвоения |
|  |  |  |  |