**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 мин  1 мин  1 мин  8-10 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  1 мин  10-12 раз  1 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 дыханием  Восстановили 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 мин  10-15 раз  10-15 раз  10-15 раз  5-6 раз  3-4 раза  2-3 раза  7-8 мин  8-10 раз  15-20 раз  5-6 раз  7-8 мин  2 мин  3 мин  3 мин | Для всех упражнений интенсивное выполнение на количество за определенное время  Следить 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 УЗ  Даем дозированное домашнее задание |  | Домашнее задание дифференцированное каждому обучающемуся в зависимости от степени усвоения |
|  |  |  |  |