**Тема: Прыжок в длину.**

**Цель урока:** формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока:**

*Образовательная*:

* обучение технике прыжка в длину с разбега способом “согнув ноги”
* развитие быстроты, ловкости, координационных способностей посредством подготовительных упражнений.

*Развивающие задачи*:

* Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение                окружающих (коммуникативное УУД).
* Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).
* Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

*Оздоровительная:* содействовать гармоничному физическому развитию.

*Воспитательная*: формировать мотивацию учебной деятельности.

**Тип урока:** обучающий

**Метод проведения:** индивидуальный, поточный.

**Место проведения:** спортивная площадка

**Инвентарь:** скамейка, кегли, резинка, гибкий шест, рулетка, маты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ  ЧАСТЬ | 1.Построение, приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин. | Обратить внимание на форму, дисциплину строя. |
| 2.Ходьба | 30 сек. | В колоне по одному, интервал 1,5 м. |
| 3.Бег с заданиями в колонне по одному | 1-2 мин. | Темп спокойный |
| 4. Бег с высоким подниманием бедра | сек. | Следить за дыханием, правильной осанкой при беге- выше бедро- чаще движения- равнение в шеренге- максимально быстро |
| 5.Бег с за хлёстом голени | 30 сек. | Следить за дыханием, правильной осанкой |
| 6. Бег прыжками с ноги на ногу | 30 сек | Следить за дыханием, правильной осанкой |
| 7. Бег с ускорением по диагонали площадки  | 30 сек. | Следить за дыханием, правильной осанкой |
| 8.Ходьба | 7-10мин. | Постепенно замедляя скорость, перестроение из колоны по одному в колонну по три. |
| 9. ОРУ на все группы мышц. | Разминка  |
| О С Н ОВН А Я  Ч А С Т Ь | 1.Перестроения для работы по теме урока. Техника безопасности при выполнении прыжков. |   |
|   |   |
| 1.Основной прыжок в длину с разбега для учащихся – прыжок способом “согнув ноги”. Прыжок в длину с разбега способом “согнув ноги” производится с одиннадцати — тринадцати шагов разбега. Общая схема движений, заложенная в младших классах, продолжает уточняться и совершенствоваться. Более детально отрабатываются все фазы прыжка в длину: разбег, отталкивание, полёт и приземление. Повторение прыжка в длину начинаете” с прыжков с места, затем с укороченного разбега в один — три, три – пять, пять — семь, семь — девять, девять — одиннадцать— тринадцать шагов | 2 мин  | Основные ошибки в прыжках в длину: 1.Излишне напряжённый разбег. Причина — недостатки техники бега. Средства устранения — специальные упражнения для бегуна (бег с ускорением, бег с хода на различные отрезки).2.Увеличение длины последних шагов перед отталкиванием. Причина — недостаточная скорость разбега, неуверенность в попадании на место отталкивания.  Недостаточно энергичные движения при отталкивании,причина — слабая координация движений.Средства исправления — имитационные упражнения прыгуна в фазе отталкиванияСтопорящее движение при постановке толчковой ноги.Причина— неверное представление о технике отталкивания. Средства устранения — повторное объяснение техники отталкивания, имитация отталкивания с небольшого разбега.Запоздалое отталкивание. Причина — чрезмерная скорость разбега. Средства устранения — прыжки с укороченного разбега. |
| 2. Подводящие упражнения техники отталкивания в прыжках в длину: |
| прыжки с места толчком двумя ногами вверх – вперёд – 3-4 раза [*<Рисунок1>*](file:///D%3A%5Cdata%5Carticles%5C65%5C6578%5C657861%5Cris1.docx) | 3-5 мин | с максимальной силой  |
| прыжки вверх в ходьбе толчком одной ногой (правой ноги) с активным выведением колена маховой (левой ноги), с доставанием подвешенных предметов рукой, одноимённой с толчковой ногой – 2х10, 2х20 м. [*<Рисунок2>*](file:///D%3A%5Cdata%5Carticles%5C65%5C6578%5C657861%5Cris2.docx) | 3-5 мин | С максимальной амплитудой  |
| прыжки в длину в яму с песком с 6-8 беговых шагов, отталкиваясь с места планки – 6-8 раз. [*<Рисунок3>*](file:///D%3A%5Cdata%5Carticles%5C65%5C6578%5C657861%5Cris3.docx) | 5-7 мин | Отталкиваться всей ступнёй, при разбеге наращивать скорость к моменту толчка максимально.  |
|   | 3. Прыжковая эстафета. Команды выстраиваются в колонны перед прыжковой ямой и соревнуются в выполнении следующих прыжков:а) через обозначенное препятствие (конус, набивной мяч, резиновый шнур, мат и т. б) через двойные и тройные препятствия (резинка, мат);в) с контрольной линии на лучший результат | 10 мин | Участники должны одновременно делать разбег и отталкиваться от бруска или с указанного места. За правильное выполнение прыжка — одно очко.Побеждает команда, набравшая большее количество очковПри проведении соревнований в спортивном зале в качестве препятствий могут служить начерченные на полу линии |
| З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я | Построение  | 30 сек |   |
| Подведение итогов урока  | 30 сек |   |
| Оценивание работы учащихся | 2   мин. | Отметить наиболее активных. |
| Домашнее задание | 1 мин. | Комплекс упражнений с скакалкой. |

**Комплекс ОРУ.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | И.п.: стоя. Развести руки в стороны, ладонями кверху. Сделать поворот в правую, левую сторону. Повторить 2-4 раза в каждую сторону. |
| 2 | И. п. – ноги на ширине плеч, на счет 1 - левую руку вверх, правую вниз; на счет 2,3 – рывки руками. Дыхание в произвольной ритме. Упражнение выполнить 8 раз. |
| 3 | И.п. –основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1- руки в стороны, прогнуться; 2 – и.п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз. |
| 4 | И.п.- основная стойка. Движение плечами вверх, назад, вниз, вперёд. Выполняется в спокойном ритме на счёт 1-4. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме. |
| 5 | И. п. – ноги на ширине плеч, на счет 1 - левую руку вверх, правую вниз; на счет 2,3 – рывки руками. . Дыхание в произвольной ритме. Упражнение выполнить 8 раз. |
| 6 | И.п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох. Повторить 4-5 раз. |
| 7 | Стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. Выполняем повороты в правую и в левую стороны, по 5 раз в каждую сторону. |
| 8 | Стоя прямо, руки на поясе. Делаем выпад правой ногой вперед, наклоняемся и хлопаем в ладоши под коленом, возвращаемся. Выполняем для левой ноги. Выполняем по 5 раз на каждую ногу.  |
| 9 | Стоя прямо, ноги на ширине плеч. Выполняем приседания, выводя руки вперед. Следим за тем, чтобы угол в коленях не был меньше 90 градусов, а таз отводился строго назад.  |
| 10 | И. п. – стойка ноги врозь. 1 – глубокий присед, руки на пояс; 2- и. п. Дыхание в произвольной ритме. Упражнение выполнить 8 раз. |
| 11 | И. п. – ноги на ширине плеч, на счет 1 поставить руки на пояс и 2 – выполнить поочерёдно наклоны туловища в правую и левую стороны (упражнение “Маятник”). Сделать 10-16 наклонов. |
| 12 | И. п.-руки вдоль туловища, ноги вместе; 1 -руки в стороны, правой ногой шаг в левую сторону; 2 - возврат в исходное положение; 3 - руки в стороны, левой ногой шаг в сторону; 4 - возврат в исходное положение. Дыхание в произвольной ритме. Упражнение выполнить 8 раз. |

**Комплекс с скакалкой.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить4 – 6 раз. |
| 2 | И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам.4. – И. п. Повторить6- 8 раз. |
| 3 | И. п. –стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево.4. – И. п. То же в другую сторону.Повторить5 – 6 раз. |
| 4 | И. п. –ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие.4. – И. п. То же другой ногой. Повторить6 – 8 раз. |
| 5 | И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках.1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку.2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить6 – 8 раз. |
| 6 | И. п. –лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6- 8 раз. |