**Урок физкультуры в 7 классе коррекционной школы VIII вида по теме: «Прыжок в длину с разбега».**

**Цель урока:**

1) Сформировать умения и навыки в прыжках в длину.

2) Вызвать положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям спортом

3) Способствовать воспитанию трудолюбия, смелости и решительности.

**Основные задачи:**

1) Овладеть техникой прыжка в длину с разбега, «способом согнув ноги».

2) Научить сочетанию разбега с отталкиванием и приземлению в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».

3) Способствовать развитию скоростно-силовых и координационных качеств, применительно к прыжкам в длину с разбега.

3) Содействовать усвоению знаний учащихся о фазах прыжка в длину с разбега.

**Место проведения:** спортплощадка

**Время урока:** 40 мин.

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи – 3 штуки, барьеры – 3 штуки.

**Ход урока:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части  урока****и их****продолжи-тельность** | **Частные задачи к конкретным видам упражнений** | **Содержание учебного материала** | **дозиров-ка** | **Организационно-методические указания** |
| №1Вводно-подготови-тельная часть – 10 минут | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.Создать целевую установку на достижения конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности.Содействовать активизации внимания и организованности учащихся.Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу.Организовать учащихся для выполнения обще развивающих упражнений.Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах (упр. 3-19). | 1. Построение класса в 1 шеренгу, обмен приветствиями.2. Сообщение темы и задач урока учащимся.3. Ходьба в обход зала в колонне по одному, дистанция 3 шага.4. Бег в равномерном темпе с сохранением дистанции 3 шага.5. Бег приставными шагами правым боком.6. Бег приставными шагами левым боком.7. Ходьба по кругу с восстановлением дыхания.8. Бег с высоким подниманием бедра.9. Бег с захлёстыванием голени.10. Ходьба по кругу с восстановлением дыхания.11. Прыжки на правой ноге, руки на пояс.12. Прыжки на левой ноге, руки на пояс.13. Ходьба по кругу с восстановлением дыхания.14. Образовать круг на половине площадки.15. И.п. о. с. Руки на пояс.На 1,2,3,4 – круговые движения головой вправо, на 1,2,3,4 – влево.16. И.п. о.с. Руки к плечам. На 1, 2, 3, 4 – круговые движения руками вперёд, на 1, 2, 3, 4 – назад.17. Тоже, что и 16 прямыми руками.18. И. п. о. с. Руки на пояс. На 1, 2, 3, 4 – круговые движения тазом вправо, на 1, 2, 3, 4 – влево.19. И. п. – ноги шире плеч, руки на пояс. На 1 – наклон к правой ноге, на 2 – наклон к середине, на 3 – наклон к левой ноге, на 4 – исходное положение.   | 1 мин.0,5 круга1 круг0,5 круга0,5 круга0,5 круга16-18 м.16-18 м.0,5 круга16-18 м.16-18 м.0,5 круга0,5 круга2-3 повтор.4-6 повтор.4-6 повтор.6-8 повтор. | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания их формулировок.Обратить внимание на сохранение дистанции и правильной осанки.Обратить внимание на необходимость самоконтроля за техникой бега и бегового шага.Принимать положение правильной осанки в исходном и конечном положениях.Амплитуда движений максимальная.При наклоне ноги не сгибать. |
| №2Основная часть – 25 минут. | Рассказать про историю прыжка в длину. Современные прыжки в длину с разбега.Фазы прыжка в длину.а) разбег,б) отталкивание,в) фаза полётаг) приземление.Что представляет собой разбег? Что представляет собой отталкивание?Что представляет собой фаза полёта?Что представляет собой приземление? Специальные подготовительные упражнения.Способствовать овладению рациональной техникой отталкивания в прыжках в длину с разбега(упр. 1-6).Содействовать восстановлению ритма дыхания.Содействовать активному выносу ног вперед при приземлении (упр. 6-9).Научить конечной стадии приземления с сохранением равновесия (упр. 10). | Прыжок в длину был распространённой дисциплиной античных олимпийских игр. По дошедшим свидетельствам, техника прыжка принципиально отличалась от современной техники. Древнегреческий атлет Хионос на играх в 656 году до н.э. прыгнул на 7,05 м. Есть также сведения о том что некоторые атлеты достигали результатов свыше 15 метров, но исследователи считают что речь идёт о тройном прыжке.С конца XIX века прыжки в длину становились популярным видом. В1898 г. Майер Принштайн установил мировой рекорд – 7,23 м.В 1935 г. Джесси Оуэнс преодолел 8,13 м. В1991 г. Майк Пауэлл установил рекорд мира – 8,95 м.Длина разбега 20-24 шага. Создает необходимую горизонтальную скорость. Состоит на две части: стартовая и подготовительная к толчку.Отталкивание происходит от бруска. В прыжках в длину маховая нога выносится, вперёд сильно согнув в коленном суставе. Угол отталкивания – до 75 \*. Задача прыгуна сохранить равновесие и приготовится к приземлению. Перед приземлением прыгун должен выбросить ноги как можно дальше вперёд, наклоняя при этом туловище и отводя руки назад. Как только ступни касаются грунта, ноги сгибаются в коленях, руки посылаются вперёд.Упр. № 1. Многократные прыжки из полного приседа с продвижением вперёд.Упр. № 2. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и в движении.Упр. № 3. Прыжки с подтягиванием колен к груди. Во время прыжка выпрямлять ноги и мягко приземлиться. Выполнять на месте.Упр. № 4. Прыжки в длину с места (одинарные и слитно 2-5).Упр. № 5. Поточные прыжки с ноги на ногу за счет преимущественного отталкивания стопой с небольшим продвижением вперед (25-30 см).Упр. № 6. Прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через1-3 беговых шага с приземлением на маховую ногу.Упр. № 7. И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки вверх. 1 – полуприседание в положение «старт пловца»;2 – прыжок вверх – вперед толчком двух ног в сочетании с работой рук с последующим приземлением на стопку матов в положение сед, руки вперед.Упр. № 8. Прыжки с 3-5 шагов разбега через барьер высотой 40 см с приземлением на стопку мат.Упр. № 9. то же, но постепенно отодвигая место отталкивания.Упр. № 10. Прыжки в длину с 3-7 беговых шагов с постепенным набором скорости на маты. | 10 мин.15 мин. | Акцентировать внимание значений фаз прыжка в длину с разбега.Обратить внимание на своевременное выведение коленей вверх - вперед перед приземлением.Обратить внимание на разгибание ног в коленях перед приземлением. Акцентировать внимание учащихся на доставание ориентира (толкнуть ногами мяч, который лежит на матах).Следить за полетом в положении «шага» над барьером.Следить за вертикальным положение туловища.Акцентировать внимание учащихся на доставание подвешенного предмета (надувной шарик) головой после отталкивания.Следить за соблюдением наращивания темпа шагов.Обратить внимание на уход после приземления. |
| №3Заключительная часть – 5 минут. | Содействовать оптимизации ритма дыхания и частоты сердечных сокращений.Организовать внимание учащихся и настроить на предстоящую учебную деятельность.Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | 1. Бег в обход зала в колонне по одному, со  снижением скорости до перехода в ритмичную ходьбу под счет учителя.2. Ходьба на месте, остановка по команде учителя  поворот налево, построение в шеренгу.3. Подведение итогов урока: оценка степени решения задач, выявление мнений учащихся о результативности их деятельности, обобщение высказываний учащихся, выделение лучших. Домашнее задание. | 1 круг.0,1 мин.3-5 мин. | Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания.Обратить внимание на сохранение правильной осанки.Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |