**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** |
| №1  Вводно-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 круга  1 круг  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  16-18 м.  16-18 м.  0,5 круга  16-18 м.  16-18 м.  0,5 круга  0,5 круга  2-3 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. |
| №2  Основная 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 полёта  г) 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. |
| №3  Заключительная 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. |

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