***Техника прыжка в длину с разбега (4 класс)***

**Цели:** разучить разминку на месте; повторить технику прыжка с разбега и спортивную игру «Футбол»

**Формируемые УУД:**

**предметные**: иметь углублённые представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол»;

**Метапредметные**: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

**Личностные**: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

 **Инвентарь**: секундомер, свисток, прыжковая яма, футбольный мяч, двое футбольных ворот или 4 стойки для штанг.

 **ХОД УРОКА**

1. **Вводная часть**
2. **Построение. Организационные команды**

- Направо! Налево в обход шагом марш! Бегом марш!

(Выполняется бег (2 минуты). После бега класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют упражнения)

- По кругу шагом марш!

( Направляющий заворачивает класс, перестраивая в круг. Поворачиваются лицом к центру круга. Если дистанция между учениками маленькая, делают 2 шага назад)

1. **Разминка на месте.**
* И.п.- основная стойка. На счёт «раз» -руки вверх; на счёт «два»- руки к плечам; на счёт «три» - руки вперёд; на счёт «четыре» - руки в стороны. Повторить 4 раза.

- Таким образом, мы не только выполняем упражнение, но и повторяем основные положения рук.

( учитель должен обратить внимание на точность выполнения движений.)

- По команде «руки вперёд» руки должны « смотреть» вперёд, причём быть параллельны друг другу, по команде «руки в стороны», а не выглядеть, как сломанные крылья и т.п.

(если есть сложности, учитель делает паузы и поправляет учеников)

- Так как мы стоим в кругу, то все вы можете видеть друг друга. Внимательно смотрите, как получается у других, и помните, что остальные также смотрят на вас.

* И.п.- основная стойка, руки к плечам. Под счёт до 4 – поочерёдные круговые движения руками вперёд; на счёт «пять - восемь» – поочерёдные круговые движения руками назад. Повторить 2 раза.
* И.п.- основная стойка, руки в стороны. Под счёт до 4 – круговые движения кистями; на счёт «пять - восемь» – расслабленные покачивания предплечьями (как скелетики, у которых нет мышц). Покачивания выполнять неторопливо. Повторить 2 раза.
* И.п. – стойка ноги врозь. Подсчёт до 4 – круговые движения руками вперёд; на счёт «пять - восемь» – круговые движения руками назад. Затем также под счёт выполнить круговые движения руками перед собой внутрь и наружу. Повторить 2 раза.
* И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. На счёт «раз» - наклон, прогнувшись; на счёт «два» - вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
* И.п. – стойка ноги скрестно правая впереди. Под счёт до 4 – пружинистые наклоны. Стараться достать пальцами площадку. Повторить 2 раза, затем встать в стойку ноги скрестно левая впереди и повторять упражнения.
* И.п.- основная стойка. На счёт «раз» - выпад правой, круговое движение руками назад-вверх-вперёд и на пояс; на счёт «два»- вернуться в исходное положение с обратным движением руками; на счёт «три» - выпад левой, круговое движение руками назад-вверх-вперёд и на пояс; на счёт «четыре» - вернуться в исходное положение с обратным движением руками. Повторить 4 раза.
* И.п.- основная стойка. На счёт «раз» - прыжок в стойку ноги врозь; на счёт «два»- прыжок в стойку ноги скрестно правая впереди; на счёт «три» - прыжок в стойку ноги врозь; на счёт «четыре» - прыжок в стойку ноги скрестно левая впереди. Повторить 4 раза.
* И.п.- присед. На счёт «раз» - выпрыгивание вверх; на счёт «два»- прыжок с поворотом на 180 направо и в присед; на счёт «три» - прыжок с поворотом на 180 направо и в присед; на счёт «четыре» - выпрыгивание вверх. Повторить 4 раза.
* Разминка окончена
1. **Основная часть**
2. **Прыжок в длину с разбега**

( прыжки в длину с разбега проводятся на улице, если есть прыжковая яма. В противном случае лучше перенести эти уроки в зал и попрыгать на маты. В начале учитель специально не напоминает технику прыжка в длину с разбега, пусть ребята сами попробуют правильно прыгать с первого раза)

\_ Перед прыжками необходимо вспомнить правила техники безопасности *( пока предыдущий не ушёл из сектора для прыжков. следующий не выходит. Всегда обращать внимание на грабли, убраны они или нет)*

(Учитель обращает внимание на ошибки, хвалит тех, кто правильно подобрал толчковую ногу, хорошо оттолкнулся и правильно приземлился. Самое главное не результат, а именно техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Желательно, чтобы каждый прыгнул 5 раз)

1. Спортивная игра «Футбол» (При несоблюдении првил и неуважительном отношении друг к другу учитель останавливает игру, разъясняет правила. Если ребята уже хорошо ориентируются в игре, лишних остановок можно не делать)
2. **Заключительная часть**

(Игру заканчивают за 5-6 минут до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры.)

**Упражнение на равновесие**

Ученики встают в стойку правая впереди ( стопы в одну линию) Стоят так с открытыми глазами (10с), затем с закрытыми (20с)

**Домашнее задание.** Повторить упражнение на равновесие