**Тема: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».**

**Цель: Развитие быстроты, прыгучести, координации движений.**

**Задачи:**

1. **Совершенствование техники прыжка в длину способом « согнув ноги».**
2. **Укрепление здоровья обучающихся средствами физического воспитания (с помощью физических упражнений).**
3. **Воспитание морально волевых качеств у обучающихся таких как целеустремлённость, трудолюбие, чувство коллективизма, честность.**

**Класс: 8**

**Время:**

**Место: Школьная спортивная площадка**

**Инвентарь: Прыгалки, скамейка гимнастическая, рулетка, грабли.**

**Ход урока:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть -**  |
| **1** | Построение ( Сообщение задач урока, перекличка, рапорт) | 2 мин | Равнение в шеренги. |
| **2** | Разминочный бег | 3 мин | Соблюдение дистанции |
| **3** | Ходьба ( на пятках, на носках, полу присяди, присяди ) | 2 мин | Спина прямая, дистанция. |
| **4** | Бег: приставными шагами (левым, правым боком, спиной вперёд) | 2 мин |  |
| **5** | **Комплекс ОРУ ( в движении)*** Круговые вращения головой: И.п. руки на поясе. На 1-4 вращение головы в левую сторону, другие 1-4 в правую сторону.
* Круговые вращения прямых рук: 1-4 вращение рук вперед, другие 1-4 назад.
* Рывки прямых рук: И.п. левая рука вверху, левая внизу. Рывки рук со сменой положения.
* Повороты туловища на каждый шаг: И.п. руки перед грудью в кисти в замок.
* Наклоны туловища в стороны на каждый счёт и.п. руки на поясе.
* Наклоны вперёд. И. п ноги вместе, руки на поясе: 1 Шаг вперёд левой ногой, наклон к левой ноге, 2 И.п. правую ногу приставить к левой.
* И.п. ноги вместе, руки на поясе: 1 Наклон вперёд, 2 Присесть 3 Прыжок вперед 4 И.п.
* Выпады вперёд на каждый шаг, руки на поясе.

**ОРУ на месте:*** И.п. выпад левой ногой вперёд, руки на поясе: 1-3 пружинистые покачивания, 4 прыжком смена положения ног. Усложнение упражнения: смена ног на каждый счёт.
 | 10 мин | Сохранение координации.Амплитуда, руки прямые.Остановить учащихся, начинать с левой ноги.Остановить учащихся, начать с левой ноги.Учащиеся до начала соят на месте.Дистанция в колонне 3-4 мшаго, строго под счёт.Дистанция 3 шага, выпад глубже.Строго под счёт, выпады глубже. |
| **6** | **Специально беговые упражнения:*** Бег с высоким подниманием бедра
* Бег с захлёстом голени
* Прыжки с перекатом
* Прыжки в шаге
* Бег с ускорением на 100%
 | 4 мин | Построение в 4 колонны |
| **Основная часть** |
| **7** | Разделение на 2 группы: мальчики и девочки.По очереди одна группа выполняет прыжки, вторая выполняет упражнения ОФП(Прыжки на скакалке м-120 раз, д-100 раз, Отжимание от скамейки-девочки (15-20 раз, подтягивание- мальчики (максимальное количество раз). После группы меняются местами.Прыжки:1. Подбор разбега
2. Пробные прыжки
3. Совершенствование техники прыжков, с замером результата.
 | 20 мин | Прыжки на скакалки без остановки. Правильный подбор разбега, шаги не тянуть и не семенить перед доской отталкивания. Не приземляться на прямые руки. |
| **Заключительная часть** |
| **8** | Построение, подведение итогов, оценки, домашнее задание. | 2 мин | Комплекс УГГ |