**Конспект урока легкой атлетике по теме «Прыжок в длину с разбега прогнувшись»**

**Тема: «Прыжок в длину с разбега прогнувшись».**

**Цель:** Повышение уровня подготовленности обучающихся при овладении технических элементов выполнения прыжков в длину

**Задачи урока:**

**Образовательные задачи**(предметные результаты)

1.Познакомить с техникой прыжков в длину с разбега прогнувшись

2.Закрепить понятия двигательных действий.

3.Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.

**Развивающие задачи**(метапредметные результаты):

1.Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение               окружающих (коммуникативное УУД).

2.Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).

3.Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

4.Развивать умения выполнять простейшие баскетбольные связки на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

**Воспитательные задачи** (личностные результаты):

1.Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).

2.Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).

3.Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

**Инвентарь:** планка, стойки, гимнастические маты

**Место проведения:** спортивный зал

[Конспект урока физкультуры Легкая атлетика ФГОС УУД](http://obg-fizkultura.ru/wp-content/uploads/2014/09/Konspekt-uroka-fizkulturyi-Legkaya-atletika-FGOS-UDD.doc)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** | **Универсальные учебные действия** |
| 1. **Вводная часть 12-15 мин** | | | |
| Построение. Сдача рапорта. Приветствие класса. Сообщение темы, задач урока.Проверка домашнего задания: § 20, с. 157-163 | 2 мин | Обратить внимание на спортивную форму, соблюдение дисциплины, дополнительные вопросы и пояснения по ходу опроса | Умение формулировать цель урока, ставить задачи**Коммуникативные ком­петенции:***умеют*владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами дейст­вий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга**Здоровьесберегающие компетенции:***умеют* **ис­**пользовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятель­ности, в организации ак­тивного отдыха и досуга. |
| Строевая подготовка: перестроения из одной шеренги в две и три под счет | 0,5 мин | Обратить внимание на правильность порядка выполнения |
| Ходьба в колонне по одному:   1. На носках, руки на поясе 2. На пятках, руки на за головой | 2 мин | Обратить внимание на положение головы, плеч, спины |
| Бег с заданиями в колонне по одному   1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с за хлёстом голени 3. Бег приставными шагами правым и левым боком 4. Бег с ускорением по диагонали зала | 3 мин | Следить за дыханием, правильной осанкой при беге- выше бедро- чаще движения- равнение в шеренге- максимально быстро |
| Перестроение в колонну по два в движении для проведения ОРУ | 0,5 мин | Следить за строевым шагом, за техникой перестроения |
| ОРУ комплекс без предметов 1. И. п.— стойка ноги вместе, руки сцеплены («в замок») внизу. 1—2 — руки вверх (ладонями кверху), подняться на носки и потянуться (вдох); 3—4 — разъединяя пальцы, дугами наружу руки вниз и вернуться в и. п. (выдох).   1. И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе 1 — наклон вправо с поворотом туловища направо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. 2. И. п. — основная стойка 1—дугами влево руки вверх и наклон вправо; 2 — выпрямляясь, дугами влево руки вниз; 3 — дугами вправо руки вверх и наклон влево; 4 — выпрямляясь, дугами вправо руки вниз и т. д. 3. И. п. — стойка ноги вместе, руки вперед 1— 4 — сесть; 5—8 — встать. Выполнять упражнение без помощи рук, сохраняя принятое положение. И. п. рук можно менять (руки в стороны, на пояс и др.). 4. И. п. — основная стойка. 1—2 — круг руками внутрь; 3—4 — круг руками наружу. Движение руками выполнять строго в лицевой плоскости, не спеша, вытягиваясь «в струнку», когда руки проходят вверху. Дыхание равномерное. 5. И. п. — широкая стойка ноги врозь (а). 1—сгибая правую ногу, наклон влево, левая рука на поясе, правая рука вверх; 2 — меняя положение ног, наклон к правой ноге, руками коснуться носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — руки вниз. Амплитуду движений постепенно увеличивать. Выдох заканчивать на счет 2. 6. И. п. — ноги слегка расставлены, ступни параллельны (б). 1—глубокий присед на полной ступне, руки вперед; 2—вставая, наклон вперед, ладонями коснуться пола (выдох); 3 — выпрямляясь, повторить счет 1; 4 — встать, руки вниз (вдох). Упражнение начинать в спокойном темпе и постепенно ускорять его. Возвращаясь в и. п., расправить плечи. 7. И. п. — упор сидя сзади (в). 1—2 — сильно прогнуть спину, голову назад; 3 — группировка сидя, взявшись руками за голени; 4 — и. п. После нескольких повторений можно дополнить упражнение переходом в упор лежа сзади (на счет 1). Группировку принимать быстро. Дыхание равномерное. 8. И. п. — упор присев (г). 1—толчком ног упор лежа; 2— упор лежа ноги врозь; 3 — упор лежа ноги вместе; 4 — толчком йог упор присев. Упражнение выполнять без остановок, мягкими пружинящими движениями. Дыхание равномерное. 9. И. п. — основная стойка. 1 — мах правой ногой вперед, руки назад; 2 — мах правой назад, дугами вперед руки вверх; 3 — повторить счет 1; 4 — и. п.; то же левой ногой. Махи должны быть свободными с широкой амплитудой. Дыхание равномерное. 10. Прыжки с переходом на ходьбу   [Яндекс.Директ](https://direct.yandex.ru/?partner)   |  | | --- | | [Готовые презентации на все темы](http://an.yandex.ru/count/M5h4fr4Emsq40000Zhjb_L45XPpC8fK2cm5kGxS2Am4oYBCcEa42YR7kEqy1cAZ7lBwTg2uJ4vQs4G9i0RhmMFEN8zEtlGQc8ug_FkVa0Rs_5WGj0ge1fQkKX0IHkBk_xGoFl9wjwWcVfyG3-fEHh0AYcwi2cJb2Z9ZX0hQ4tRM8kw2Tk0QlcE42ivYr0RI8kvIR10-dd8W3gA95T3wiDQxv3Fnecmpb4WMmi0nUJmMn0RA0KBceBXCJk_SzyCGlwSWm1i7__________mzw6000?test-tag=28379697)Огромный каталог презентаций,более 264 890 000 презентаций,поиск. Заходите![naidipresentations.com](http://an.yandex.ru/count/M5h4fr4Emsq40000Zhjb_L45XPpC8fK2cm5kGxS2Am4oYBCcEa42YR7kEqy1cAZ7lBwTg2uJ4vQs4G9i0RhmMFEN8zEtlGQc8ug_FkVa0Rs_5WGj0ge1fQkKX0IHkBk_xGoFl9wjwWcVfyG3-fEHh0AYcwi2cJb2Z9ZX0hQ4tRM8kw2Tk0QlcE42ivYr0RI8kvIR10-dd8W3gA95T3wiDQxv3Fnecmpb4WMmi0nUJmMn0RA0KBceBXCJk_SzyCGlwSWm1i7__________mzw6000?test-tag=28379697) |  1. Перестроения для работы по теме урока, техника безопасности при выполнении прыжков | 5 – 7мин | Вытягиваясь «в струнку», поднять голову и смотреть на руки. Руки поднимать вдоль тела.Поворот туловища заканчивать до окончания наклона. Следить, чтобы ноги оставались прямые и не сдвигались с места.  Упражнение выполнять прямыми руками, не делая остановок внизу. При наклонах плечевой пояс закрепить. Дыхание произвольное.  Последовательность выполнения: отставить ногу назад, опуститься на колено; приставить другую ногу и сесть на пол сбоку; выпрямить ноги вперед. Вставать, делая движения в обратном порядке. Садиться поочередно то слева, то справа. Дыхание равномерное.    При рывках руки не опускать (держать на высоте плеч), спина прямая. При наклонах ноги прямые, носки оттянуты. Амплитуду движений увеличивать постепенно.    Тело поднимать одновременно, активно напрягая мышцы спины и ног. Дыхание произвольное. В прогнутом положении возможна кратковременная задержка дыхания.  Средние круги выполняются только предплечьями, плечи и локти фиксировать. Направление движений менять после нескольких повторений. Дыхание равномерное.  Каждое положение четко обозначать. Движения ногами выполнять энергично. Голову с пола не поднимать. Дыхание равномерное.    При выполнении упражнения тело не напрягать (работают только руки). Мальчики в дальнейшем могут выполнять это упражнение на два счета.      Повороты выполнять поочередно, делая по нескольку поворотов в каждую сторону. Величину поворота обусловливать заранее, например, 8 поворотов на 90° в одну, а затем в другую сторону или 4 поворота на 180° и т. д. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное. |
| 1. **Основная часть 27 — 30 минут** | | | |
| 1.Основной прыжок в длину с разбега для учащихся – прыжок способом «согнув ноги». Обучение прыжку нужно**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 и одиннадцать — тринадцать шагов.**Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»**рекомендуется тем занимающимся, у которых недостаточно мощное отталкивание. Для этого способа характерно опускание в полёте маховой ноги вниз-назад с последующим прогибанием туловища. Это положение позволяет растянуть мышцы передней поверхности туловища и тем самым создать условия для хорошей группировки прыгуна и далекого выбрасывания ног вперёд.**Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»** — более рациональный способ прыжка в длину. Он позволяет прыгуну сократить подготовку к отталкиванию и сохранить равновесие в полёте. Этот вариант характеризуется выполнением движений в полётной фазе, похожих на движения при беге. | 10-15 мин | Показ учителем техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Следить за техникой выполненияОсновные ошибки в прыжках в длину (характерны для всех способов) и пути их исправления: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. Средства устране­ния — те же, что и при предыдущей ошибке.   1. Недостаточно энергичные движения при отталкивании, причина — слабая координация движений. Средства исправления — имитационные упражнения прыгуна в фазе отталкивания 2. Стопорящее движение при постановке толчковой ноги.   Причина— неверное представление о технике отталкивания. Средства устранения — повторное объяснение техники отталкивания, имитация отталкивания с небольшого разбега.   1. Запоздалое отталкивание. Причина — чрезмерная скорость разбега. Средства устранения — прыжки с укороченного разбега. | Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников.    Умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.        Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников. |
| Уборка инвентаря в место для хранения | 30 сек | Дежурные по классу, аккуратно |  |
| **3.Прыжковая эстафета.**Команды выстраиваются в колонны перед прыжковой ямой и соревнуются в выполнении следующих прыжков:а) через обозначенное препятствие (конус, набивной мяч, гимнастическая скамейка, резиновый шнур, мат и т. б) через двойные и тройные препятствия (скамейки, плинтусы, кубы);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 |  |
| **III. Заключительная часть 3-4 минуты** | | | |
| 1.Упражнения для успокоения, для формирования правильной осанкиУпр. «Бабочка» сидя на коленях руки опущены, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.   1. Подведение итогов урока 2. Оценивание работы учащихся 3. Организованный выход из зала. | 3 мин | Упражнения выполняются на гимнастических ковриках.Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, плечи обязательно отвести назад. Дыхание произвольное, спокойное Упражнение выполнять плавно, дыхание произвольное, спокойноеОтметить всех учеников.Дисциплина, выход не строевым шагом | Планируемые предметные результаты:Развивать умение выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний |