**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**4 КЛАСС.**

**ТЕМА: Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»**

**ЗАДАЧИ:**

***1.*** Восстановить навыки занимающихся в технике прыжка в длину с разбега и совершенствовать фазу отталкивания в сочетании с полетом

***2.*** Содействовать развитию координационных способностей, гибкости, и скоростно-силовых качеств, применительно к прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги»

***3.*** Содействовать воспитанию смелости и решительности, характерных для прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», чувства коллективизм и доброжелательного отношения к одноклассникам в коллективе

4. Обеспечить усвоение занимающимися знаний об особенностях техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

**ТИП УРОКА:** обучающий

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** спортивный зал

**ИНВЕНТАРЬ:** маты гимнастические, резинка, гимнастические скамейки.

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ**: 40 минут.

**КОНСПЕКТ СОСТАВИЛА:** САЗОНОВА Л.М.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжи-тельность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дози-ровка | Организационно-Методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Вводно –подготовительная часть 10 мин.** | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность к уроку. | **1**.Построение класса в шеренгу, обмен приветствиями. | 20-25сек | Требовать от учащихся быстроты и согласованности дей -ствий |
| Создать целевую установку на достижение конкретных результатов, предстоящей в уроке деятельности | **2**. Сообщение задач урока учащимся | 15-20 сек | Обеспечить предельную конкретность задач, доступность пониманию учащимся их формулировок |
| Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу (3,4,5) | **3**. Ходьба в обход зала, в колонне по одному, с размыканием на дистанцию 2 шага 1. и.п руки перед грудью2. руки в стороны 3. и.п* На носках, руки на поясе;
* На пятках, руки за голову;
 | 25-30 сек | Обратить внимание учащихся на сохранение осанки. Акцентировать внимание занимающихся на сокращение принятой дистанциивыполнять на каждый шаг |
|  | **4.**Медленный бег в обход зала в колонне по одному, дистанция 2 шага | 25 сек | Обратить внимание у учащихся на необходимость самоконтроля за техникой бега и бегового шага |
|  | **5**. Упражнение на восстановление дыхания 1 – руки вверх (вдох) 2 – руки вниз (выдох) | 10 сек | Вдох через нос ,выдох через рот |
| Обеспечить функциональную готовность организма к предстоящим действиямСодействовать развитию гибкости и силы мышц рук, ног и туловища | **6.** **Общеразвивающие упражнения:**Круговые движения головой:**1**. Ип. : ОС руки на поясе 1-4-круговые движения влево5-8-круговые движения вправо**2**. Ип. : ОС круговые движения рук 1-4-вперед5-8-назад**3.** Ип.: ноги на ширине плеч, руки на поясе1. поворот туловища вправо, руки в стороны2. Ип. 3.Поворот туловища влево, руки в стороныИп.**4.** Ип.-Ноги на ширине плеч, руки на поясе1-наклон туловища назад2-наклон туловища вперед3-упор присед, руки вперед4-Ип.**5**. Ип**-** ноги шире плеч, руки на поясе1- упор присед на правую ногу, руки вперед2-Ип3- на левую ногу , руки вперед4-Ип.**6.** Ип**. –**руки вперед1- мах правой ногой вперед, коснуться левой кисти руки2- Ип3- мах левой ногой вперед, коснуться правой кисти руки4- Ип.**7. Специальные беговые упражнения:*** С захлестыванием голени
* С высоким подниманием бедра
* Многоскоки
* Ускорение
* Прыжки на правой ноге с продвижением
* Прыжки на левой ноге с продвижением
* Прыжки с ноги на ногу,с выносом бедра вперед
* Прыжки на двух ногах через линию
* Подскоки с доставанием подвешенного предмета
 | 30 сек40 сек 35 сек40 сек30 сек45 сек3 мин | Следить за правильным положением рук Выполнять без резких движенийСледить, чтобы руки не опускалисьСледить за осанкойДостать руками полСледить за правильным выполнением упражнения Ноги прямые, касаться носком ног рукВыполнять поточным методам в колонне по одному, соблюдая дистанцию |
| **Основная часть 28,5 минут** | Содействовать овладению активному отталкиванию и «выбрасыванию ног» вперед при приземлении  | **8.Прыжки в длину с разбега, способом»согнув ноги»** |  |  |
| **1.**Обьяснение фаз прыжка в длину :* разбег
* отталкивание
* полет
* приземление
 |  | Добиваться согласованности действий и слитности при выполнении упражнений  |
| **2**.Подводящее упражнениеИп.-сидя на скамейке,согнув ноги.1.Выпрямить ноги,поставить на пятку.2.Опустить таз на пол,к пяткам.3.Выпрямить ноги,руки вперед.4.Ип. |  | Следить во время отталкивания чтобы ученики выполняли энергичный взмах руками с большой амплитудой,при приземлении сгибать ноги в коленях и тазобедренных суставах |
| **3**.Отталкивание с 1шага | 1 раз |  |
| **4.**Отталкивание с 3 шагов черезрезинку. | 1 раз | Высота резинки над полом 30 см. Ориентировать учащихся на преодоление препятствий, обеспечить страховку. Следить за техникой выполнения. Выполнять упражнения по сигналу учителя. |
| **5.**С 5 шагов через резинку. | 2 раза |  |
| **6.**С 5шагов без резинки с набором скорости. | 2 раза |  |
|  | Развитие координационных способностей, гибкости и скоростно-силовых качеств, применительно к прыжку через маты | **9.Игра «Волк во рву»**  | 5мин. | Следить за правильным выполнением игры |
| **Заключительная часть 1,5 мин.** | Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности  | **10**.Подведение итогов урока. | 1.5мин. | Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке |