**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 грудью  2. 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 дистанции  выполнять 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 действиям  Содействовать 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 влево  5-8-круговые движения вправо  **2**. Ип. : ОС круговые движения рук  1-4-вперед  5-8-назад  **3.** Ип.: ноги на ширине плеч, руки на поясе  1. поворот туловища вправо, руки в стороны  2. Ип.  3.Поворот туловища влево, руки в стороны  Ип.  **4.** Ип.-Ноги на ширине плеч, руки на поясе  1-наклон туловища назад  2-наклон туловища вперед  3-упор присед, руки вперед  4-Ип.  **5**. Ип**-** ноги шире плеч, руки на поясе  1- упор присед на правую ногу, руки вперед  2-Ип  3- на левую ногу , руки вперед  4-Ип.  **6.** Ип**. –**руки вперед  1- мах правой ногой вперед, коснуться левой кисти руки  2- Ип  3- мах левой ногой вперед, коснуться правой кисти руки  4- 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 сек  40 сек    35 сек  40 сек  30 сек  45 сек  3 мин | Следить за правильным положением рук  Выполнять без резких движений  Следить, чтобы руки не опускались  Следить за осанкой  Достать руками пол  Следить за правильным выполнением упражнения  Ноги прямые, касаться носком ног рук  Выполнять 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 упражнение  Ип.-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 |