Конспект урока по физической культуре

Раздел: Легкая атлетика

**Тема:** **Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»**

**Цели: Задачи**

**1.** развитие прыгучести и кординационных способностей.

**2**. воспитание трудолюбия, коллективизма.

**Тип урока:** обучающий

**Инвентарь:**  конусы, маты

**Место проведения:** малый спортивный зал.

**Время проведения**: 1.10.2017г.

**Длительность урока 45 мин** Класс 2 «А»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Длительность**  | **Организационно-методические указания** | **Задания для освобожденных и не готовых**  |
| **Подготовительная часть.** | **15 мин** | Обратить внимание на внешний вид учащихся. |  |
| 1. Построение. | 1 мин | Построение в левом нижнем углу залаПо росту в одну шеренгу, приветствиеКоманды: «Равняйсь!» «Смирно!» | Прочитать в учебнике тему «Закаливание организма» Кратко пересказать. |
| 2.Сдача рапорта. | 1 мин | Дежурный. «По порядку номеров Рассчитайсь**!»** Дежурный говорит- класс в количестве \_ человек к уроку построен. Дежурный \_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| 3. Сообщение задач урока | 1 мин |  **1.**развитие прыгучести и кординационных способностей.2.воспитание трудолюбия, коллективизма. |  |
| Сконцентрировать внимание занимающихся для начала занятия. Повороты по командам «Напра-во»«Нале-Во!», «Кру-Гом!», «Пол-Оборота напра-во, Нале-во! | 30 сек | Команды: «налево», «направо»Рассказ как поворачиваемся, поворот на 90° |  |
| 4. Ходьба: а) обычнаяб) на носкахв) на пяткахг) на каждый шаг наклон впередд) выпад вперед |  1 мин0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга |    Руки вверх, спина прямаяРуки за спину, спина прямаяРуки в стороныЗадняя нога прямая |  |
| 5. Медленный бег.а)приставным шагом правым боком, левым боком, руки на поясеб)по свистку прыжок в верх | 1 мин0,5 кр0,5 круга | При беге держать дистанцию 2 м друг от другаСпина прямаяПрыжок как можно выше |  |
| Общие развивающие упражнения для мышц рук |  10 мин |   |  |
| 1 И.П – руки на поясе.1.- наклон головы вперед2 – наклон головы назад3-наклон головы в право4-наклон головы в лево | 6-8 раз | Спина прямая, ноги прямые. |  |
| 2. И.П – руки в стороны. 1 – правую руку к плечу, левую в сторону. 2 –И.П. 3 – левую руку к плечу, правую в сторону.4 –ИП.  | 6-8 раз | Спина прямая, подбородок приподнят |  |
| 3. ИП – руки к плечам. 1 – 4 круговые движения руками вперед, 5 - 8 круговые движения руками назад.  | 6-8 раз | Спина прямая, ноги на ширине плеч |  |
| Общие развивающие упражнения для мышц туловища |   |   |  |
| 1. ИП  - руки вверх. 1 – поворот туловища направо, руки в стороны. 2 - ИП. 3 - то же налево.4 - ИП. | 6-8 раз | Спина прямая, руки на уровне плеч |  |
| 2. ИП  - руки за головой. 1 - наклон туловища вперед прогнувшись, руки в стороны. 2 – выпрямиться, руки к плечам. 3 – наклон туловища назад, руки вверх. 4 – ИП.  | 6-8 раз |  Спину не округлять, наклон на 90 градусов, взгляд направлен вперед |  |
| Общие развивающие упражнения для мышц ног |  |   |  |
| 1. ИП - основная стойка. 1 – приседание, руки в стороны. 2 - ИП. 3 – приседание, руки вперед.4 - ИП. | 6-8 раз | Спина прямая, руки прямые, подбородок приподнят |  |
| 3.И.П – ноги скрестно правая впереди. Наклоны как можно ниже. Смена ног, левая впереди. | 10 р | Ноги прямые |  |
| 3. ИП – основная стойка. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны.2 – прыжком ноги вместе, руки вверх.3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны. 4 – ИП. | 6-8 раз | Руки не сгибать, спину держать прямо. |  |
| 5. Ходьба. | 30 сек | Восстановить дыхание. |  |
| 6. Построение в шеренгу. |  |  |  |
| Специальные беговые упражнения: а) семенящий бег;б) с высоким подниманием бедра;в) с захлестыванием голени;г) на прямых ногах;д) прыжками с ноги на ногу;е) ускорение | По 10 м1р1р1р1р1р2р | Ученики выполняют упражнения 20 м, а обратно идут шагом. |  |
| Основная часть | 25 мин |  |  |
| Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги | 5 мин | Создать представление о технике прыжка в длину.Средства:1.Рассказ о технике прыжка в длину с разбега.2.Показ техники прыжка в длину с неполного разбега. |  |
| Подводящие упражнения | 10 мин | 1.Имитация техники отталкивания с одного шага из исходного положения: маховая нога впереди, туловище наклонено назад. |  |
| Игра «Волк во рву» | 5 мин | Посреди площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 1 метр одна от другой. Это "ров", один - два "волка" становятся во рву. Все остальные - "козы", размещаются на одной стороне площадки - "пастбище". По сигналу "козы" бегут на "пастбище" и перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, пытаются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву.После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают козы, непойманные ни разу, и волки, поймавшие больше коз. |  |
| Игра "Колдунчики" | 5 мин | Для игры требуется ровная площадка размером примерно 10x10 метров. Количество игроков от 3 и более.Перед началом игры выбирают колдуна. Затем играющие разбегаются, а колдун пытается догнать кого-нибудь и осалить (заколдовать). Осаленный замирает. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой. Но колдун следит за своим пленником, и, как только кто-нибудь снимает чары, он старается снова напустить их. Кроме того, он пытается заколдовать и тех, кто хочет выручить товарища. Трижды заколдованный игрок становится колдуном. |  |
| **Заключительная часть.** Построение.Подведение итогов урока. Организованный уход | 5 мин | Построение в левом нижнем углу зала. Каждый ученик получает оценку оценку 5, которого ни разу не осалили в каждой игре,остальные оценку 4Дать домашнее задание | Не готовые и освобожденые пересказывают кратко прочитаную тему на уроке и получают оценку |