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 зала  По росту в одну шеренгу, приветствие  Команды: «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) обычная  б) на носках  в) на пятках  г) на каждый шаг наклон вперед  д) выпад вперед | 1 мин  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга | | Руки вверх, спина прямая  Руки за спину, спина прямая  Руки в стороны  Задняя нога прямая |  |
| 5. Медленный бег.  а)приставным шагом правым боком, левым боком, руки на поясе  б)по свистку прыжок в верх | 1 мин  0,5 кр  0,5 круга | | При беге держать дистанцию 2 м друг от друга  Спина прямая  Прыжок как можно выше |  |
| Общие развивающие упражнения для мышц рук | 10 мин |  | |  |
| 1 И.П – руки на поясе.  1.- наклон головы вперед  2 – наклон головы назад  3-наклон головы в право  4-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 м  1р 1р 1р 1р 1р 2р | 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 4  Дать домашнее задание | Не готовые и освобожденые пересказывают кратко прочитаную тему на уроке и получают оценку |