

Тема : Совершенствование прыжка в длину с места и разбега

1.Образовательные задачи:

- оценить технику прыжка в длину с места.
- совершенствовать передачу эстафетной палочки.

2.Оздоровительные задачи:

- способствовать развитию скоростно-силовых качеств ;
- формировать двигательные умения и навыки ;
- способствовать повышению функциональных возможностей.

3.Воспитательные задачи:

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
- способствовать воспитанию трудолюбия, дисциплинированности .
- воспитывать доброжелательное отношение к одноклассникам в коллективе.

Место проведения: спортивный зал..

Инвентарь: эстафетные палочки , набивные мячи

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания, организации
I. Подготовительная часть.		15 мин	
Организовать учащихся к началу урока.	1).Построение.	30 сек	Проверить готовность учащихся: наличие спортивной формы; выявление больных и освобожденных от урока по медицинским показаниям. Команды: «Направо!»,
Организовать учащихся для выполнения упражнений в ходьбе и беге.	2) Сообщение задач урока.	1 мин	
	3) Передвижения	1 мин	
Обеспечить	ходьба на носках, руки на пояс	3 мин	
	- ходьба на пятках , руки за голову	30 сек	
	- ходьба в полуприседе , руки на пояс	2 мин	
	4)Бег в среднем темпе.	6 раз	
	5)Ходьба на восстановление	6 раз	

<p>функциональную готовность организма к предстоящим действиям.</p>	<p>дыхания: б)Перестроение из одной колонны в четыре 7)ОРУ: а) и.п – о.с 1-наклон головы вперед 2- то же назад 3- то же вправо 4- тоже влево б) и.п – средняя стойка, руки на пояс 1-4-круговые движения головой в правую сторону 5-8- то же в левую сторону в) и.п- о.с 1-4- круговые движения руками вперед 5-8-то же назад г) и.п- средняя стойка, руки в стороны 1-4- круговые движения локтями во внутрь 5-8-то же наружу д) и.п- средняя стойка, руки в стороны 1-4- круговые движения кистями вперед 5-8-то же назад е) и.п- стойка руки на пояс 1-наклон в правую сторону 2- и.п 3- наклон в левую сторону 4- и.п 5- наклон назад 6- и.п 7- наклон вперед 8- и.п ж) и.п – о.с 1- руки на пояс, правая нога назад 2- и.п</p>	<p>8 раз 8 раз 8 раз 6 раз 8 раз 5 мин 30-35м 15-20м 15-20м 15-20м 2х(15-20м)</p>	<p>«Налево в обход шагом марш!» Сохранять дистанцию. Следить за осанкой. руки вверх, вдох; руки вниз, выдох Следить за дыханием. Вдох через нос, выдох через рот. Выполнять упражнения под счет. Следить за дистанцией. Выполнять без резких движений. Выполнять с большой амплитудой. Ноги и руки работают разноименно. Наклон ниже. Выпад глубже, спина прямая Не наклоняться к маховой ноге. Опорную ногу не сгибать. Следить за осанкой. Упражнения выполнять по прямой в одну сторону; обратно -ходьба, восстановление дыхания. Бедро маховой ноги поднимать как можно выше, к ноге не наклоняться.</p>
---	--	---	---

	<p>3- то же со сменой ног 4-и.п 3) и.п – о.с 1- упор присев 2- упор лежа 3- упор присев 4- и.п и) приседания к) отжимания л) и.п – о.с 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны 2-прыжком ноги вместе , руки вверх 3- прыжком ноги врозь, руки в стороны 4-и.п Ходьба на месте Перестроение из четырех колонн в одну 6.Специальные беговые упражнения: 1)с высоким подниманием бедра; 2)с захлестыванием голени назад; 3)с выносом прямых ног вперед; 4)многоскоки; 5)бег с ускорением.</p>		<p>Частая смена ног. Ноги в колено не сгибать Во втором подходе поменять толчковую ногу.</p>
<p>II. Основная часть.</p>		<p>25 мин</p>	

<p>Настроить учащихся на активную работу. Настроить учащихся на выполнение контрольного упражнения. Оценить умение учащихся прыгать в длину способом «согнув ноги».</p>	<p>Прыжки в длину с места: 1) Вспомнить основные фазы прыжка: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. 2) выполнение прыжка по команде учителя: поставить стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок, двумя ногами, приземление на две стопы и согнутые в коленном суставе ноги, плечи вперед, взмах руками вперед; 3) самостоятельное выполнение прыжков. 4) Эстафеты: - бег с набивным мячом в руках, обежать флажок - бег с набивным мячом, положить на пол в обруч, бежать обратно - бег с набивным мячом, положить на пол в обруч, следующий берет мяч в руки и бежать обратно - бег с эстафетной палочкой</p>	<p>5 мин 5 мин 5 мин 10 мин</p>	<p>Обратить внимание на точное попадание на брусок для отталкивания и приземление на согнутые ноги. Указать на ошибки. Исправить ошибки Следить за соблюдением правил.</p>
<p>III. Заключительная часть.</p>		<p>5 мин</p>	
	<p>1..Построение. Подведение итогов.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Зачитать оценки.</p>