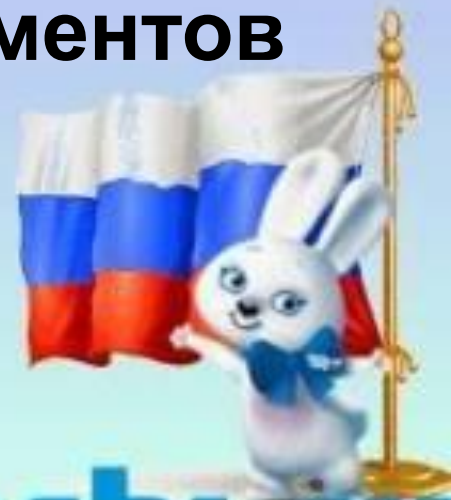


Конспект урока легкой  
атлетике по теме  
«Прыжок в длину с  
разбега прогнувшись»



sochi.ru  
2014 

- Тема: «Прыжок в длину с разбега прогнувшись».
- Цель: Повышение уровня подготовленности обучающихся при овладении технических элементов выполнения прыжков в длину



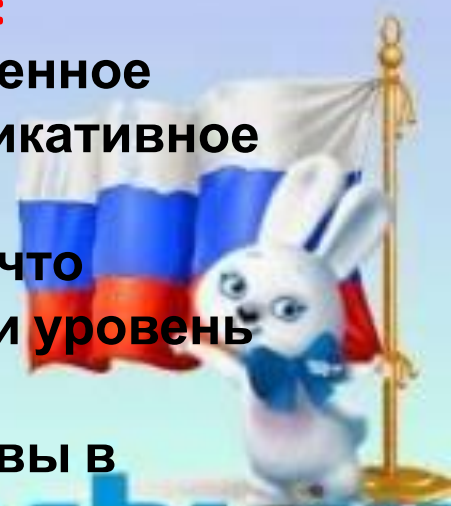
## **Задачи урока:**

Образовательные задачи (предметные результаты)

- 1.Познакомить с техникой прыжков в длину с разбега прогнувшись
- 2.Закрепить понятия двигательных действий.
- 3.Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.

## **Развивающие задачи (метапредметные результаты):**

- 1.Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
- 2.Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).
- 3.Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).
- 4.Развивать умения выполнять простейшие баскетбольные связки на высоком качественном уровне (познавательные



sochi.ru  
2014

## **Воспитательные задачи** (личностные результаты):

1. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).
2. Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).
3. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

**Инвентарь:** планка, стойки, гимнастические маты

**Место проведения:** спортивный зал



## 1. Вводная часть 12-15 мин

Построение. Сдача рапорта. Приветствие класса. Сообщение темы, задач урока. Проверка домашнего задания: § 20, с. 157-163	2 мин	Обратить внимание на спортивную форму, соблюдение дисциплины, дополнительные вопросы и пояснения по ходу опроса	Умение формулировать цель урока, ставить задачи Здоровьесберегающие компетенции: <i>умеют</i> использовать двигательный опыт в массовых формах
Строевая подготовка: перестроения из одной шеренги в две и три под счет	0,5 мин	Обратить внимание на правильность порядка выполнения	соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.
Ходьба в колонне по одному: 1. На носках, руки на поясе 2. На пятках, руки на затылке	2 мин	Обратить внимание на положение головы, плеч, спины	

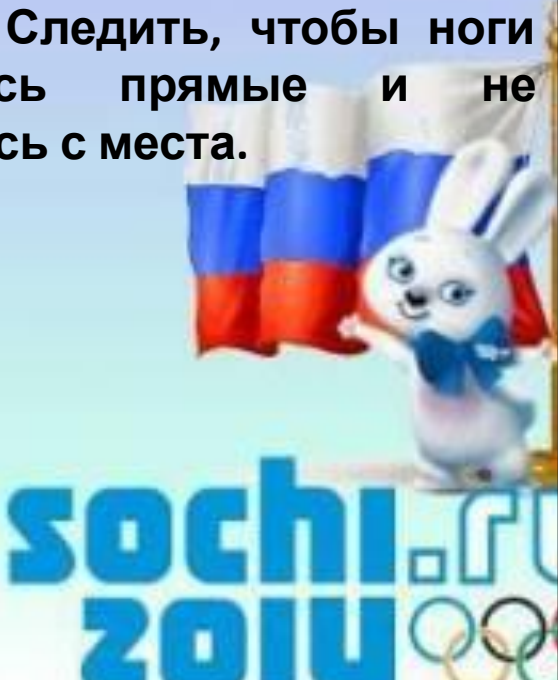


- Бег с заданиями в колонне по одному**
- 1.Бег с высоким подниманием бедра**
  - 2.Бег с за хлестом голени**
  - 3.Бег приставными шагами правым и левым боком**
  - 4.Бег с ускорением по диагонали зала**

**3 мин**

**Следить за дыханием, правильной осанкой при беге- выше бедра- чаще движения- равнение в шеренге- максимально быстро**



<p><b>Перестроение в колонну по два в движении для проведения ОРУ</b></p>	<p><b>0,5 мин</b></p>	<p><b>Следить за строевым шагом, за техникой перестроения</b></p>
<p><b>ОРУ комплекс без предметов</b> 1. И. п.— стойка ноги вместе, руки сцеплены («в замок») внизу. 1—2 — руки вверх (ладонями кверху), подняться на носки и потянуться (вдох); 3—4 — разъединяя пальцы, дугами наружу руки вниз и вернуться в и. п. (выдох).</p>		<p><b>Вытягиваясь «в струнку», поднять голову и смотреть на руки. Руки поднимать вдоль тела. Поворот туловища заканчивать до окончания наклона. Следить, чтобы ноги оставались прямые и не сдвигались с места.</b></p> 

2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе 1 — наклон вправо с поворотом туловища направо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону

Последовательность выполнения: отставить ногу назад, опуститься на колени; приставить другую ногу и сесть на пол сбоку; выпрямить ноги вперед. Вставать, делая движения в обратном порядке. Садиться поочередно то слева, то справа. Дыхание равномерное.

3. И. п. — основная стойка 1— дугами влево руки вверх и наклон вправо; 2 — выпрямляясь, дугами влево руки вниз; 3 — дугами вправо руки вверх и наклон влево; 4 — выпрямляясь, дугами вправо руки вниз и т. д

При рывках руки не опускать (держат на высоте плеч), спина прямая. При наклонах ноги прямые, носки оттянуты. Амплитуду движений увеличивать постепенно.





4. И. п. — стойка ноги вместе, руки вперед 1— 4 — сесть; 5—8 — встать. Выполнять упражнение без помощи рук, сохраняя принятое положение. И. п. рук можно менять (руки в стороны, на пояс и др.).

5.И. п. — основная стойка. 1—2 — круг руками внутрь; 3—4 — круг руками наружу. Движение руками выполнять строго в лицевой плоскости, не спеша, вытягиваясь «в струнку», когда руки проходят вверху. Дыхание равномерное.



6. И. п. — широкая стойка ноги врозь (а). 1—сгибаю правую ногу, наклон влево, левая рука на поясе, правая рука вверх; 2 — меняю положение ног, наклон к правой ноге, руками коснуться носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — руки вниз. Амплитуду движений постепенно увеличивать. Выдох заканчивать на счет 2.

7.И. п. — ноги слегка расставлены, ступни параллельны (б). 1—глубокий присед на полной ступне, руки вперед; 2—встаю, наклон вперед, ладонями коснуться пола (выдох); 3 — выпрямляясь, повторить счет 1; 4 — встать, руки вниз (вдох). Упражнение начинать в



8.И. п. — упор сидя сзади (в). 1—2 — сильно прогнуть спину, голову назад; 3 — группировка сидя, взявшись руками за голени; 4 — и. п. После нескольких повторений можно дополнить упражнение переходом в упор лежа сзади (на счет 1). Группировку принимать быстро. Дыхание равномерное.

9. И. п. — упор присев (г). 1— толчком ног упор лежа; 2— упор лежа ноги врозь; 3 — упор лежа ноги вместе; 4 — толчком ног упор присев. Упражнение выполнять без остановок, мягкими пружинящими движениями. Дыхание равномерное.



## 2. Основная часть 27 — 30 минут

1. Основной прыжок в длину с разбега для учащихся – прыжок способом «согнув ноги». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» производится с одиннадцати — тринадцати шагов разбега. Общая схема движений, заложенная в младших классах, продолжает уточняться и совершенствоваться.



**Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»** рекомендуется тем занимающимся, у которых недостаточно мощное отталкивание. Для этого способа характерно опускание в полёте маховой ноги вниз-назад с последующим прогибанием туловища. Это положение позволяет растянуть мышцы передней поверхности туловища и тем самым создать условия для хорошей группировки прыгуна и далекого выбрасывания ног вперёд



sochi.ru  
2014 

**Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»** — более рациональный способ прыжка в длину. Он позволяет прыгуну сократить подготовку к отталкиванию и сохранить равновесие в полёте. Этот вариант характеризуется выполнением движений в полётной фазе, похожих на движения при беге.

10-



### 3.Прыжковая эстафета.

Команды выстраиваются в колонны перед прыжковой ямой и соревнуются в выполнении следующих прыжков:

а) через обозначенное препятствие (конус, набивной мяч, гимнастическая скамейка, резиновый шнур, мат и т. б) через двойные и тройные препятствия (скамейки, плинтусы, кубы);в) с контрольной линии на лучший результат

10  
мин

Участники должны одновременно делать разбег и отталкиваться от бруска или с указанного места. За правильное выполнение прыжка — одно очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков При проведении соревнований в спортивном зале в качестве препятствий могут служить начерченные на полу линии



### 3.Заключительная часть 3-4 минуты

- 1.Упражнения для успокоения, для формирования правильной осанкиУпр. «Бабочка» сидя на коленях руки опущены, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.
2. Подведение итогов урока
- 3.Оценивание работы учащихся
- 4.Организованный выход из зала.

3 мин

Упражнения выполняются на гимнастических ковриках. Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, плечи обязательно отвести назад. Дыхание произвольное, спокойное  
Упражнение выполнять плавно, дыхание произвольное, спокойноеОтметить всех учеников. Дисциплина, выход не строевым шагом

