**Тема урока**: «Прыжок в длину с разбега».

**Цель урока**: научить овладению техникой прыжка в длину с разбега; дать базовые понятия по теме

**Планируемые результаты:**

**Предметные:** овладение легкоатлетическими упражнениями – различными видами прыжков, прыжком в длину с разбега и необходимыми знаниями об основах техники для их успешного выполнения.

**Личностные:** овладение знаниями и умениями по организации и проведению общеразвивающих и подготовительных упражнений оздоровительной и тренировочной направленности, обеспечивающих функциональную готовность организма к выполнению прыжка в длину с разбега, с учетом индивидуальных физических качеств учащихся.

**Метапредметные:**строить алгоритм поиска необходимой информации; планировать, контролировать и корректировать ход решения учебной задачи.

**Тип урока:** комбинированный

**Оборудование и инвентарь:** секундомер, свисток, метр, маты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | ОМУ | Формируемые УУД |
| **Подготовительная часть урока 12-15 мин** |  |
| **1**. Построение. Приветствие.Сообщение темы и задач урока.**2**. Ходьба с заданиями- на носках, руки вверх;- пятках, руки за голову;- на внешней стороне стопы, руки в стороны.**3**. Бег.**4**. Бег с заданиями:- с высоким подниманием бедра,- с захлёстыванием голени,- с ускорением**5**. Ходьба с восстановлением дыхания.**6**.Перестроение.**7**. ОРУ на месте    1). Повороты головы:И.п. – широкая стойка, руки на пояс.1 – вправо;2 – И.п.;3 – влево;4 – И.п.    2) Круговые движения  в плечевом суставе:И.п. –  стойка ноги врозь, руки к плечам.1 – 4 – вперед;1 – 4 – назад.    3) Рывки руками.И.п. – стойка ноги врозь, правая вверху,  левая внизу.1-2 - рывки правая вверху, левая внизу.3-4 – тоже левая вверху, правая внизу  4) Повороты туловищаИ.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.1 – поворот вправо;2 – И.п.;3 – поворот влево;4 – И.п.  5) Наклон вперед:И.п. – о.с., руки опущены.1 – 3 – наклон вперед;4 – И.п.    6) Круговые вращения тазом:И.п. – широкая стойка, руки на пояс.1 – 4 – в левую;1 – 4 – в правую         7) Выпады :И.п. – О.с.1 – 2 – выпад на правую;3 – 4 – выпад на левую;            8) - Прыжки на двух ногах:И.п. – о.с. | 1 мин.30 сек.30 сек.30 сек.1 мин.1мин  30 сек1 мин            1 мин.               1 мин.             6 раз6 раз6 раз6 раз            6 раз            6 раз6 раз8-10 раз |  «В одну шеренгу становись!»Учитель приветствует класс, подаёт команды:«Равняйсь!»«Смирно!» «Вольно!» «Здравствуйте!»«Меня зовут» Камиль Уралович , тема урока: «Прыжок в длину с разбега!».Класс,«По порядку рассчитайсь!», «Направо! Раз! Два!», «В обход налево шагом марш!». «Спина прямая, смотреть вперед!»«Руки вверх, на носках марш!». «Руки ладонями внутрь!».«Руки за голову, на пятках марш!». «Лопатки сведены!».«Руки в стороны, на внешней стороне стопы марш!». «Ладони вниз, пальцы вместе!»«Бегом марш!» Следим за дыханием. Соблюдаем дистанцию. «С высоким подниманием бедра марш!» «Восстанавливаем дыхание»«С захлестыванием голени марш!»«Восстанавливаем дыхание»«С ускорением марш!»На 1-2-руки через стороны вверх-вдох (через нос); на 3-4-руки через стороны вниз-выдох (через рот).«Направляющий на месте, левой, левой раз, два, три!»«На месте стой, раз, два!»«На 9, 6, 3 рассчитайсь!»«По расчету шагом, марш!»«Посмотрите упражнение!». «И. п. принять!». «Упражнение начи-най!». «Спина прямая!».«Посмотрите упражнение!». «И. п. принять!». «Упражнение вправо начи-най!» «Спина прямая!». «Смотреть вперед!».«Посмотрите упражнение!». «И. п. принять!». «Упражнение вперед начи-най!» «Спина прямая!». «Смотреть вперед!».«Посмотрите упражнение!». «И. п. принять!». «Упражнение вправо начи-най!» «Спина прямая!».«Посмотрите упражнение!». «И. п. принять!». «Упражнение вправо начи-най!»«Посмотрите упражнение!». «И. п. принять!». «Упражнение вправо начи-най!»«Посмотрите упражнение!». «И. п. принять!». «Упражнение начи-най!». «Смотреть вперед!» | ПУУД: Формулирование цели и задачи урока.РУУД: Соотнесение известного и неизвестного.Взаимодействие между обучающимися и педагогом.Р.УУД: Соотнесение известного и неизвестного.  Способность к волевому усилию.ПУУД: Выделение необходимой информации; Структурирование упражнений; Классификация упражнений. |
| **Основная часть 23 мин** |  |
| Упражнения для овладения основами техники прыжка в длину с разбега:**1.**И.п.-стойка ноги врозь, руки опущены вниз,1-руки верх, прогиб назад, подъем с пятки на носок.2-И.п.;3-то же;4-И.п.**2.**И.п.- тоже, выполнить прыжок вверх толчком двумя**3.**И.п – толчковая нога и противоположеннаяей рука впереди, маховая нога и другая рука  сзади.1-вынос маховой ноги вперед2-И.п3-вынос маховой ноги вперед4-И.п**4.**И.п-тоже, выполняем прыжок вверх толчковой ногой  **5.** Прыжки в длину с места**6.**Перестроение в одну шеренгу.**7.**Объяснение  прыжка в длину с разбега способом  «согнув ноги»  на маты с 3-5 шагов.**8.**Перестроение в 3 колонны**9.** Выполнение прыжка в длину с разбега способом  «согнув ноги» на маты с 3- 5 шагов.**10.**Игра «Кто дальше прыгнет?» | 4 раза4 раза4 раза4 раза6 раза | Не сильно прогибаться в спине, выпрыгивать как можно выше.Акцентировать внимание при приземлении на постановку ног.Колено выше, спина прямая, имитируем подъём таза  Прыжок как можно выше, вывести маховую  ногу впередПовернуть налево, соблюдать дистанцию при прыжке«Класс нале-во!» «Выполняем прыжки вперед по свисту!»«Класс в одну шеренгу становись!»После вылета в положении «шага» необходимо выполнить группировку и подтянув колени к груди,выбросить их вперед. Обращать внимание на выполнение ритма последних шагов.        «Класс на 1-3 рассчитайсь»По свистку по одному человеку с колонны выполняют прыжок, возвращаются в конец колонны и по свистку начинают выполнять следующие.Команды построены в шеренги перед прыжковой полосой. Первые номера, встав за стартовой линией, выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Приземление фиксируется по пяткам, с этого места выполняют прыжок вторые номера и т.д. Выигрывает команда, показавшая по сумме прыжков лучший результат. | Л.УУД: Умение использовать знания, полученные на уроках в повседневной жизни.К.УУД: Постановка вопросовПУУД: Выделение необходимой информации; Выбор эффективных способов решения поставленных задач; Сравнение выполненных действий; Действия во внезапно сложившихся ситуациях. |
| **Заключительная часть 5 мин** |  |
| **1.**Перестроение в одну шеренгу. **2**) «Слушай сигнал.»Играющие идут по залу колонной по одному.  По сигналу учителя – один хлопок (свисток) – все ставят руки на пояс, продолжая ходьбу; два хлопка (свисток) –  руки в сторону; три хлопка (свисток) – руки за спину.  Тот, кто ошибается, выходят из строя, становятся в конец колонны, но из игры не выбывает. По окончанию игры учитель отмечает тех, кто ни разу не ошибся.**4**. Подведение итогов урока,вопросы.**5**.Организованный уход в раздевалку. | 3 мин.         2 мин  | «Класс в одну шеренгу становись!» «Сейчас будем играть игру!» «В обход налево шагом марш!» Дети идут медленным шагомПонравился ли вам урок? Тема Урока? «В обход налево шагом марш!» | П.УУД Анализ и сравнение |