Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа «Лидер»

**«Подводящие прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места»**



Авторы:

Белева А.Б. тренер-преподаватель

МБОУ ДО «ДЮСШ «Лидер

Трухина В.П. инструктор-методист

МБОУ ДО «ДЮСШ «Лидер»

Кунгур

2017

План-конспект урока

**Тема**: «Подводящие прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места»

**Участники образовательного процесса**: учащиеся 2 класс

**Цель:** Закрепление техники прыжка в длину с места.

**Задачи:**

Образовательные задачи (предметные результаты):

* Продолжить обучение технике прыжка в длину с места:  
  Закреплять понятия двигательных действий.
* Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

* Развивать скоростно-силовых качества учащихся;
* Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
* Развивать умения выполнять прыжки на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

* Воспитывать интерес к двигательной деятельности через игровой и соревновательный методы.
* Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).
* Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).
* Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

**Оборудование:**

* Скакалки (из расчета 1 шт. на 2 учащихся)
* Малые барьеры (из расчета 1 шт. на 2 учащихся)
* Подготовленная площадка с квадратами для игры «Крестики»
* Мат (2 шт.)
* Тумбы для прыжков в глубину (2 шт.)
* Карточка для викторины «Прыг-скок вопросы» (1 шт.)
* Шнуры для игры «Прыжки через ров» (2 шт.)
* Скамьи (2 шт.)

**Место проведения**: спортивный зал.

**Продолжительность** занятия 45 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Двигательное содержание физкультурного занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 6 |
| **Вводная часть** | Построение, сообщение задач урока    Упражнения в ходьбе.  - общеразвивающие:  На носках  на пятках  - Координационные:  Спиной вперед  с поворотом на 1800 и сменой направления  с изменением движения рук.  Медленный бег с заданиями  1. С высоким подниманием бедра  2. Бег прямыми ногами вперед  3. Бег противоходом «змейкой» по ширине зала  4. «Галоп боковой»    Ходьба. Дыхательные упражнения.  Перестроение в две шеренги (команды) по боковым линиям волейбольной площадки  Общеразвивающие упражнения в движении.  1 упр. И.П. Правая рука вверху.  На каждый шаг отведение прямых рук назад  2 упр. И.П. руки в стороны, ноги врозь.  1 - Поворот туловища влево, правой рукой касание левой  2 – И.П.  3 – 4 то же в другую сторону  3 упр. И.П. руки на пояс.  Выпады с продвижением вперед  4 упр. И.П. руки на пояс, ноги врозь.  1–2 наклон вперед с касанием пола.  3-8 ходьба на руках вперед в положение упор лежа  9-16 возвращение в исходное положение.  5 упр. Прыжки с продвижением вперед  1-4 на правой  5-8 на левой  9-16 на двух | 11 мин.  0,5 мин  3 мин.  2,5 мин.  0,5 мин  0,5 мин  4 мин. | Дети построились в одну шеренгу, подровняли носки, выпрямили спины.  Дистанция 1 метр.  Руки вверх спина прямая  Руки за голову, спина прямая.  Смотреть через левое плечо назад.  Поворот прыжком по сигналу  На каждый шаг – Руки вперед – вверх – в стороны – вниз.    Руки согнуты, спина прямая.  Руки согнуты, стопа «на себя», выполняется активный толчок вперед.  Добегать до боковой линии зала.  По сигналу прыжки приставным шагом правым и левым боком.  Расположение навстречу друг другу в шахматном порядке.  Встречная смена. Активное движение рук и ног.  Упражнение выполняется на месте  Встречная смена. Обратить внимание на стопу толчковой ноги.  Упражнение выполняется со сменой.  Ноги прямые  Ноги на месте  Голова, спина, ноги образуют прямую линию. |
| **Основная часть** | 1. Прыжки на скакалке  2. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса со скакалкой, уголок  3. Прыжки боком через малый барьер  4. Прыжки вперед через малый барьер  5. Игра-соревнование «Крестики»  6. Прыжки с возвышения, в глубину  7. Прыг-скок вопросы  8. Игра «Прыжки через ров» | 23 мин.  4 мин  3 х 30  2 мин.  2 мин.  3 х 10  2 мин.  5 раз  4 мин.  3 мин.  (3 раза)  3 мин.  3 мин. | Прыжки выполняются на двух ногах, легко, вращая скакалку вперед.  В положении сидя поочередный перенос ног через скакалку, одновременный.  Прыжки выполняются на двух ногах, легко, на «высокой стопе»  Приземление на всю стопу в полный присед.  Прыжки выполняются, не наступая на линии.  Прыжки с амортизирующим приземлением выполняются на мат.  Вопросы задаются каждой команде поочередно  Используется как контрольный прыжок. |
| **Заключительная часть** | Игра «Лягушки и цапля»  Построение, подведение итогов, релаксация | 6 мин.  5 мин.  1 мин. |  |

**Используемая литература**

1. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.
2. Тренировка юного спринтера / В.В. Михрикадзе. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Бег. Прыжки. Метания. / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие / П.А. Киселев, С.Б. Киселева, Е.П. Киселева. – 2-е изд., стереотип. – М.: Планета, 2015. (Учение с увлечением).

**Приложение**

**Прыжки на скакалке Прыжки боком через малый барьер**



**Прыжки вперед через малый барьер**



**Игра-соревнование «Крестики» Прыжки с возвышения, в глубину**



**Прыг-скок вопросы**

1. «Прыгучее» насекомое (кузнечик);
2. Резвая в беге лошадь чистокровной породы (скакун)
3. И гимнастические снаряды и животные (конь, козел)
4. Вид спорта, к которому относятся прыжки (легкая атлетика, прыжки на батуте, прыжки на лыжах с трамплина и т.д.)
5. Веревочка для прыжков (скакалка)
6. Резиновый шар, который после падения подпрыгивает (мяч)
7. Палка для прыжков в высоту (шест)
8. Состязание верховых лошадей (скачки)



***Игра «Прыжки через ров»***

Если хочешь сильным быть,

Если хочешь ловким быть,

Если хочешь быть здоров,

Прыгай с нами через ров.

«Ров» обозначен линиями либо веревочками. Ширина «рва» увеличивается. Команды выстраивается перед началом «рва», произносят стих и выполяют прыжок в длину с места, через «ров». Игра может проводится в виде соревнования и использоваться, как контрольный прыжок.

***Игра «Лягушки и цапля»***

На противоположных сторонах площадки стоят 2 скамейки, на них располагаются «лягушки», в центре площадки стоит «Цапля» на одной ноге. Ведущий произносит стих:



Вдруг с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки

Лягушки выполняют прыжок в глубину со скамейки, приземляясь в полный присед и не вставая, произносят слова:

Ква-ке-ке, ква-ке-ке



Будет дождик на реке.

По команде ведущего «ЦАПЛЯ» лягушки перебегают с одной стороны площадки на другую и запрыгивают на скамейку. Задача «Лягушек» не столкнуться друг с другом и убежать от цапли. Пойманные «Лягушки» выходят из игры.