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 носкахна пятках- Координационные:Спиной вперед с поворотом на 1800 и сменой направленияс изменением движения рук.Медленный бег с заданиями1. С высоким подниманием бедра2. Бег прямыми ногами вперед3. Бег противоходом «змейкой» по ширине зала4. «Галоп боковой»  Ходьба. Дыхательные упражнения.Перестроение в две шеренги (команды) по боковым линиям волейбольной площадкиОбщеразвивающие упражнения в движении. 1 упр. И.П. Правая рука вверху. На каждый шаг отведение прямых рук назад2 упр. И.П. руки в стороны, ноги врозь.1 - Поворот туловища влево, правой рукой касание левой2 – И.П.3 – 4 то же в другую сторону 3 упр. И.П. руки на пояс.Выпады с продвижением вперед4 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 вперед1-4 на правой 5-8 на левой9-16 на двух | 11 мин.0,5 мин3 мин.2,5 мин.0,5 мин0,5 мин4 мин. | Дети построились в одну шеренгу, подровняли носки, выпрямили спины.Дистанция 1 метр.Руки вверх спина прямаяРуки 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 местеВстречная смена. Обратить внимание на стопу толчковой ноги.Упражнение выполняется со сменой.Ноги прямыеНоги на местеГолова, спина, ноги образуют прямую линию. |
| **Основная часть** | 1. Прыжки на скакалке 2. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса со скакалкой, уголок3. Прыжки боком через малый барьер4. Прыжки вперед через малый барьер5. Игра-соревнование «Крестики»6. Прыжки с возвышения, в глубину7. Прыг-скок вопросы8. Игра «Прыжки через ров» | 23 мин.4 мин3 х 30 2 мин.2 мин.3 х 10 2 мин.5 раз4 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 поочередноИспользуется 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.