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

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

**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 туловища  И.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 сек  1 мин              1 мин.        1 мин.               6 раз  6 раз  6 раз  6 раз              6 раз              6 раз  6 раз  8-10 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 противоположенная  ей рука впереди, маховая нога и другая рука  сзади.  1-вынос маховой ноги вперед  2-И.п  3-вынос маховой ноги вперед  4-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 раза  4 раза  4 раза  4 раза  6 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 вперед  Повернуть 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 вопросов  ПУУД: 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 шагом  Понравился ли вам урок? Тема Урока?    «В обход налево шагом марш!» | П.УУД Анализ и сравнение |