

Тема: «Прыжки в длину с разбега. ».

Цель: закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега.

Ход урока:

I. Вводная часть.

Сообщение темы урока.

У. Сегодня на уроке мы вспомним технику выполнения прыжка в длину с разбега, выполним упражнения со скакалками и познакомимся с новой игрой «Заяц без дома».

Повороты.

- . Направо 1,2!
- . Налево 1, 2!
- . Прыжком направо!
- . Прыжком налево!

Ходьба.

- . В обход налево шагом марш! 1,2 левой...
- . Прыжками на правой ноге марш!
- . Прыжками на левой ноге вперед марш!

Бег с заданиями.

- . Правым боком приставными шагами марш!
- . В том же направлении левым боком!

Ходьба с игрой.

- . Шагом марш!
- . По первому свистку присели, по второму встали.
- . Шагом марш! 1,2 левой...

Ходьба. Восстановление дыхания.

- . Шагом марш! 1,2 левой...
- . 1,2 руки вверх вдох, 3,4 руки вниз выдох.

Перестроение для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.

- . Проходя вдоль стенки, возьмите каждый по одной скакалке. Берите подряд.

- . На вытянутые руки, влево-вправо разомкнись!

Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой:

1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалку сложить вчетверо внизу. 1 – поворот вправо, руки отвести как можно дальше вверх, 2 – и.п., 3,4 – тоже самое, но в другую сторону.
2. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, скакалку развернуть вдвое, перед собой. 1 – мах левой ногой, коснуться правой руки. 2 – и.п. 3 – мах правой ногой, коснуться левой руки, 4 – и.п.
3. И.п. – стойка, скакалку сложить вдвое внизу 1 – шаг правой ногой вправо, скакалка вверх, 2 – и.п., 3 - шаг левой ногой влево, скакалка вверх, 4 – и.п.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, скакалку сложить вдвое сверху. 1,2 – наклон вправо, 3,4 – наклон влево.
5. И.п. – ноги на ширине плеч, скакалку сложить вдвое внизу. 1 – наклон к правой ноге, 2 – наклон к середине, 3 – наклон к левой ноге, 4 – и.п.
6. И.п. – основная стойка, скакалку сложить вчетверо. 1 – присесть, скакалка вперед, 2 – и.п., 3 – присесть, скакалка вверх, 4 – и.п.

7. И.п. – основная стойка, скакалку сложена вдвое, лежит на полу. 1 – наклон вперед, скакалку взять в руки. 2 – присесть, скакалка вперед, 3 – выпрямиться, положить скакалку на пол, 4 – и.п.

8. Прыжки на левой ноге, на правой ноге, вместе (по 10 раз).

Прыжки через скакалку.

II. Основная часть.

Подготовка к прыжку в длину с разбега.

- . Ребята, давайте вспомним, как же выполняется прыжок в длину с разбега.
- . Какой длины должен быть разбег? (5-6 шагов)
- . Каким должен быть разбег? (быстрым, с ускорением)
- . Посмотрите, как выполняется прыжок (выполнение прыжка учителем).

Объяснение техники выполнения:

. Маховая нога, согнутая в колене, энергично движется вперед-вверх. Руки резко посылаются вверх. В полете ноги подтягиваются к груди, а при приземлении – выпрямляются вперед. Приземляемся на согнутые ноги, руки впереди.

. Можно выполнять.

(дети выполняют прыжок в длину с разбега)

. Ребята, чей прыжок вам понравился больше? Почему?
(ответы детей, анализ прыжков)

IV. Заключительная часть.

Построение.

В одну шеренгу становись!

Большое всем спасибо за урок.