## Тема: «Прыжки в длину с разбега. ».

Цель: закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега.

Ход урока:

### І. 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 вверху. 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.