

### Обучение технике прыжка в длину с места, челночного бега

Карагуланова Кенжеш Смакановна  
 учитель физической культуры, инструктор  
 КГКП "Аягозский городской ясли-детский сад №1"  
 отдела образования по Аягозскому району  
 управления образования Восточно-Казахстанской области

Задачи урока:

1) Образовательные:

Обучение технике прыжка в длину с места, технике челночного бега.

2) Оздоровительные:

Развитие скоростных способностей, формирование осанки.

3) Воспитательные:

Воспитание трудолюбия, активности.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, фронтальный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мяч, обруч, метр.

Части урока и их содержание	дозировка	ОМУ
1.Подготовительная часть	6 мин	Дежурный ученик сдает рапорт о готовности класса к уроку. Использовать индивидуальный, групповой, фронтальный.  Спина прямая
1) Построение	1 мин	
2) Сообщение задач урока	1 мин	
3) Передвижения - ходьба -ходьба в полуприсяде, руки на пояс - перекат с пятки на носок, руки на пояс - приставной шаг 2 правым, 2 левым боком, руки на пояс - бег с высоким подниманием бедра - бег с отведением прямых ног вперед - бег с захлестыванием голени - бег спиной вперед - бег с ускорением по диагонали	4 мин	
4) Перестроение из одной колонны в два	5мин	Из колонны по одному в колонны по 4 поворотом в движении
5) ОРУ		
а) и.п – о.с 1-наклон головы вперед 2- то же назад 3- то же вправо 4- тоже влево	3-4раз	Спина прямая, упражнение выполняют в медленном темпе  Руки прямые
б) и.п – средняя стойка, руки на пояс 1-4-круговые движения головой в правую сторону 5-8- то же в левую сторону	3-4раз	
в) и.п- о.с 1-4- круговые движения руками вперед 5-8-то же назад	3-4раз	
г) и.п- средняя стойка, руки в стороны 1-4- круговые движения локтями во внутрь 5-8-то же наружу	3-4раз	
д) и.п- средняя стойка, руки в стороны	3-4 раз	

1-4- круговые движения кистями вперед 5-8-то же назад е) и.п- руки вверх ладонями во внутрь 1-наклон в правую сторону 2- и.п 3- наклон в левую сторону 4- и.п 5- наклон назад 6- и.п 7- наклон вперед 8- и.п	3-4раз	Руки прямые, спина прямая
ж) и.п – о.с 1- руки вверх, правая нога назад 2- и.п 3- то же со сменой ног 4-и.п	6-8раз	Прогибаться в спине
з) и.п – о.с 1- упор присев 2- упор лежа 3- упор присев 4- и.п и) приседания к) отжимания	4-6 раз   20-30 раз 10-20 раз	Прогибаться в спине
л) и.п – руки на пояс 1-прыжок вперед 2- то же назад 3- то же влево 4- то же вправо	6-8раз	Руки в стороны, спина прямая, голова приподнята
Ходьба на месте Перестроение из четырех колонн в одну 2. Основная часть 1) Прыжки в длину с места: 1)объяснение;	25мин	Руки в стороны, спина прямая, голова приподнята
2)показ; 3)выполнение прыжка по команде учителя: поставить стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок, двумя ногами, приземление на две стопы и согнутые в коленном суставе ноги, плечи вперед, взмах руками вперед;	5 мин	Класс построен в 4 колонны  Обратить внимание на точность метания мяча, правильные передачи мяча. Объяснение выполнения упражнения; После каждой эстафеты подвести итог.
3)самостоятельное выполнение прыжков. 2) . Эстафеты: 1)ускорение, обегание стойки, ускорение;	10мин	Класс делится на две команды.
2)бег с мячом в руках; 3)бег с мячом, положить на пол в обруч, бежать обратно: 4 бег с мячом, положить на пол в обруч, взять мяч в руки и бежать обратно.	10 мин 4мин	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
3) Подвижная игра «Ловкие и меткие» 3.Заключительная часть 1) Построение 2) Подведение итогов урока 3) Домашнее задание	10 мин 4мин	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа