

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.
1) Построение	1 мин	
2) Сообщение задач урока	1 мин	
3) Передвижения	4 мин	
- ходьба		Спина прямая
-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) Перестроение из одной колонны в два		
5) ОРУ	5мин	Из колонны по одному в колонны по 4 поворотом в движении
а) и.п – о.с		Спина прямая, упражнение выполняют в медленном темпе
1-наклон головы вперед		
2- то же назад		
3- то же вправо	3-4раз	
4- тоже влево		
б) и.п – средняя стойка, руки на пояс		
1-4-круговые движения головой в правую сторону	3-4раз	
5-8- то же в левую сторону		
в) и.п- о.с	3-4раз	Руки прямые
1-4- круговые движения руками вперед		
5-8-то же назад		
г) и.п- средняя стойка, руки в стороны	3-4раз	
1-4- круговые движения локтями во внутрь		
5-8-то же наружу		
д) и.п- средняя стойка, руки в стороны	3-4 раз	

