

Пыряева Наталья Владимировна

учитель физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 12 имени Героя Советского Союза

Сафонова Федора Матвеевича

г. Самара

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА В 2 «А» КЛАССЕ.

### ТЕМА УРОКА: ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА

#### Цели и задачи урока:

- развивать общую выносливость; координационные способности;
- разучить разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину;
- провести подвижную игру «Собачки».

**Инвентарь:** секундомер, свисток, 2 мяча, рулетка.

**Место занятий:** спортивный зал.

**Формируемые УУД:** предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку организма к прыжкам в длину, и подвижной игры «Собачки»;

метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, личной ответственности за свои поступки,

навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Содержание	Организационно - методические указания
<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <p>1) Построение</p> <p>2) Задачи на урок.</p> <p>3) Бег 2мин 30 с</p> <p>4) Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину</p> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <p>Прыжки в длину с места</p>	<p>Учитель.</p> <p>Учитель.</p> <p>В колонну по одному, дистанция 1,5м</p> <p>Каждое упражнение выполняется 30-60 с, без счета.</p> <p>И.п. – основная стойка, руки на пояс. На счет «раз»- поворот головы вправо и вернуться в исходное положение; на счет «два»- поворот корпуса вправо и вернуться в исходное положение; на счет «три»- поворот головы влево и вернуться в исходное положение; на счет «четыре»- поворот корпуса влево и вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. Выполнять быстро, но плавно. Необходимо слушать счет.</p> <p>И.п. – основная стойка. На счет «раз» - наклон, постараться коснуться руками пола; на счет «два-три»- держаться в наклоне; на счет «четыре»- вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.</p> <p>И.п - основная стойка. На счет «раз»- прыжком в стойку ноги врозь, руки вверх, хлопок над головой; на счет «два»- прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.</p> <p>И.п.- выпад правой. На счет «раз»- прыжком перейти из выпада правой в выпад левой; на счет «два»- прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.</p> <p>И.п.- основная стойка. На счет «раз»- поворот корпуса вправо ; на счет « два»- прыжком повернуть ноги на 90 градусов ( теперь стоим полностью повернувшись направо); на счет «три»- поворот корпуса влево; на счет «четыре»- прыжком вернуться в исходное положение; на счет «пять-восемь»- тоже в другую сторону. Повторить 2 раза.</p> <p>И.п. – основная стойка. На счет «раз»- прыжок в широкую стойку ноги врозь; на счет «два»- прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.</p> <p>И.п. – основная стойка. На счет «раз» - прыжок с поворотом на 180 градусов вправо; на счет «два»- прыжком вернуться в исходное положение; на счет «три»- прыжок с поворотом на 180 градусов влево; на счет «четыре»- прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.</p> <p>- Разминка окончена.</p> <p>Учитель: -Не перестраиваясь переходим к повторению прыжков в длину с места.</p> <p>- Те, кого называет учитель прыгают вперед с места, по второму сигналу - два прыжка назад в исходное положение ( прыжки</p>

<p>Подвижная игра «Собачки»</p> <p>Учитель.</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b></p> <p>1) Построение</p> <p>2) Итоги игры и урока.</p> <p>3) Домашнее задание.</p>	<p>спиной вперед).</p> <p>Ученики совершают прыжки по команде учителя. Выполняют 3-4 прыжка.</p> <p>Первый прыжок выполняется не изо всех сил, второй чуть прибавив, а третий и четвертый – выполняется уже в полную силу.</p> <p>(Если игроков много, можно организовать два круга – каждый со своим водящим)</p> <p>Игру заканчивают за 5 мин. до конца урока.</p> <p>Учитель: - Убираем инвентарь на место, приводим зал в порядок.</p> <p>Учитель.</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Узнать, что такое самоконтроль и как его можно осуществлять.</p> <p>Повторить подтягивание на низкой или высокой перекладине или отжимания от пола.</p>
--	---