|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Физическая культура** | | | |
| **Класс** | **2 а** | | | |
| **Тема** | Прыжки в длину с места | | | |
| **Цель** | Обучить прыжку в длину с места | | | |
| **Задачи** | Развитие координационных способностей;  Развивать вестибулярный аппарат и ловкость;  Формирование интереса к занятиям физической культурой;  Формирование правильной осанки. | | | |
| **Этап урока** | | **Виды работы, формы, методы, приемы** | **Содержание педагогического взаимодействия** | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | |
| 1. Организационный этап. | | Фронтальные  Метопредметный | - Здравствуйте, ребята! Я рад Вас всех видеть!  - У нас сегодня с вами необычный урок.  - Отгадайте загадку (**слайд 2**):  Прыг да скок, прыг да скок,  Прыгнул выше своих ног.  Точно он не человечек,  Ну конечно же…  - Правильно, ребята. А что лучше всего умеет делать кузнечик? **слайд 3 (анимация)**  Вы будете удивлены, но высота прыжка кузнечика может в 20 раз превышать длину его тела. Русское слово "кузнечик" считается уменьшительным от слова "кузнец". Но к кузнице, скорее всего, никакого отношения не имеет, а происходит от древнерусского "изок", означающего "июнь". А для чего кузнечики так далеко прыгают?  Для того, чтобы преодолевать большие расстояния в поисках пищи и не стать пищей для других животных.  Сегодня мы с вами будем учиться прыгать как кузнечики в длину!  Тема нашего урока «Прыжки в длину с места» | Приветствуют.  Отвечают на загадку «Кузнечик»!  Прыгать!  Внимательно слушают.  Предлагают свои ответы. | |
| 2.Актуализация знаний. Постановка цели и задач урока. | | Фронтальные | Сегодня на уроки мы с вами познакомимся:  - с комплексом упражнений для развития прыжковой силы и ловкости:  - научимся держать равновесие и потренируем свой вестибулярный аппарат:  - узнаем о техники выполнения прыжка в длину:  - а так же узнаем о пользе прыжков, для нашего организма. | Слушают запоминают. | |
| 3. Проверка вестибулярного аппарата | | Фронтальные  Метопредметные  Интерактивные | **слайд 4**  Стоя на одной ноге, руки на поясе, другую ногу согните в колене и, развернув ее в сторону, прижмите пятку к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги.  Зафиксируйте это положение, закройте глаза  Я начну считать и как только вы потеряете равновесие (опорная нога сдвинется с места либо изменит положение согнутая нога), запомните ту цифру на, которой остановились.  Зафиксировав время, в течение которого вам удалось простоять.  Выполнить упражнение по картинке. **слайд 5** | Выполняют упражнение и считают. | |
| 4. Включение изученного в систему знаний | | Фронтальные | Теперь перейдем к упражнениям. **слайд 6**  Бег на месте до 30 сек.  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  Круговые движения в голеностопе правой, левой ногой стоя на одной. (по 6 раз в стороны)  Круговые движения в коленном суставе стоя на одной ноге, правой и левой. (по 6 раз в стороны)  Махи ногами, руки перед собой, ладонями к полу, мах правой ногой к левой руке, мах левой ногой к правой руке. (3 повторения).  10 приседаний, руки перед собой.  И.п. широкая стойка, руки на поясе.  Наклоны к правой и левой ноге, вернуться в исходное положение. (3 повторения)  И.п. ноги вместе, руки на поясе.  Круговые движения головой, в правую и левую стороны в медленном темпе.  Упражнение «Ласточка» стоя на одной ноге, 10 сек.  Прыжки на правой, на левой ноге, по 10 раз.  Прыжки на обеих ногах. 10 раз.  Прыжок с высоким поднимание колен в верх, приземлиться в И.п. присед руки перед собой вперед. 10 раз. | Слушают, выполняют упражнения. | |
| 6. Рефлексия (подведение итогов занятия) | | Фронтальные  Метопредметные | Упражнения окончены!  Давайте проверим наше состояние, не кружится ли голова, не болит ли голеностоп? Как вы себя чувствуете после выполнения упражнений?  Упражнения в прыжках положительно влияют на организм: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость.  Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений, что возможно лишь при соответствующем уровне развития двигательного анализатора и подготовленности опорно-двигательного аппарата. | Отвечают на вопросы, слушают. | |
| 7. Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению | | Дифференцированное | Домашнее задание, попросите родителей выйти с вами на улицу для прогулки на свежем воздухе, и выполнения прыжка в длину с места.  Найдите ровную площадку без предметов, которые могут причинить ущерб вашему здоровью (камни, игрушки, ямки, бордюры). Не играйте на дороге и рядом с проезжей частью.  Попробуйте выполнить прыжок в длину с места определив линию прыжка чертой проведенной палкой или отчертив ботинком. Для помощи высылаю вам картину для правильного выполнения прыжка. Сделайте прыжок не менее 3 раз. **слайд 7** |  | |