|  |  |
| --- | --- |
| **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. | ФронтальныеМетопредметный | - 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 | ФронтальныеМетопредметные 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 глазаЯ 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) | ФронтальныеМетопредметные | 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** |  |