1 класс 3.02.2025

**Тема:** Разновидности прыжков.

**Цель урока:** Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урок:**1.Обучение прыжкам с места и с разбега.

2. Освоение бега на короткие дистанции.

3. Развитие скоростных качеств.

**Тип урока**: обучающий

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -11 мин | | |
| 1.Построение, приветствие, сообщение задач урока  **2 .Строевые упражнения:**  Выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».  **3. ОРУ в движении:**  1.Ходьба по кругу  2. Бег по кругу  3. Бег правым, левым боком приставными шагами  4.Бег с высоким подниманием бедра  5. Бег с захлёстыванием голени  6. Прыжки на правой ноге  7. Прыжки на левой ноге  8. Прыжки с правой, на левую ногу  9. Бег с ускорением  10. Ходьба с выпадами вперёд и поворотом туловища вправо, влево  11. Ходьба с махами ногой вверх  12. Ходьба с наклоном вниз  13. Упражнения на осанку и восстановление дыхания. | **1 мин**  **2 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  1.30мин | Проверить наличие формы и обуви.  Добиваться чёткого выполнения.  Следить за дисциплиной и равнением в строю.  Следить за осанкой, дистанцией, руки согнуты в локтях.  Спина прямая бег в медленном темпе  Руки на поясе приставной шаг выполнять по шире  Бедро поднимаем повыше вверх  Голень захлёстываем чаще  Прыжок выполнять, повыше проталкиваясь вперёд, на правой, левой, с правой на левую и наоборот  Ускорение выполнять, как можно быстрее.  Наклон глубже, туловище поворачиваем, как можно шире  Мах прямой ногой. Руки прямые.  Наклоняясь, тянемся к стопе  Следить за правильной осанкой спина прямая вдох через нос, выдох через рот. |
| Основная часть – 27 мин | | |
| **1 .Обучение прыжкам.**  - прыжки с места на двух,  - прыжки на правой, левой,  - прыжки по ориентирам,  - прыжки в длину с разбега.  2.Освоение бега  - бег на частоту шагов,  - бег 2-10 метров,  - бег 2-20 метров,  - бег 30 метров,  - бег 60 метров.  **3. Игра: « Зайцы в огороде»**   В центре площадки чертим два круга один в другом. Внутренний круг диаметром 3-4 метра, а внешний – диметром 6-8 метров. Выбираем водящего, он является «сторожем» и встаёт в центре маленького круга («огорода»). Остальные игроки «зайцы» располагаются за пределами большого круга. | 10 мин  10 мин  7 мин | Рассказать и показать детям, какие есть виды прыжков с места, с разбега в длину, в высоту, глубину, на препятствие и с препятствия.  Объяснить, как правильно отталкиваться во время выполнения прыжков, как правильно приземляться на две ноги одновременно.    Добиваться подъема колена до угла 90 градусов. Правильно работать руками на дистанции. Работать чаще руками. Бег выполнять с проталкиванием стопы вперёд.    По команде «зайцы» начинают пробираться в огород прыжками, а «сторож» пытается их поймать, не покидая границы большого круга. «Зайцы», которых удалось поймать «сторожу», покидают игру. Победителями в игре становятся те «зайцы», которые ни разу не попались в руки «сторожу» и «сторож», который сумел быстрее всех выловить большее количество «зайцев». |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов урока  Д/З приседания на двух 10 раз  Организованный уход . | 2 мин | Обратить внимание на работу рук во время выполнения беговых упражнений. |