

## ПРЫЖОК В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ»

**Аннотация:** в статье автор приводит конспект урока по физической культуре для учащихся 1 классов.

*Конспект урока по физической культуре для учащихся 1 классов*

**Тема:** «Прыжок в высоту способом «согнув ноги»

**Основные задачи:**

1. Научить технике прыжка в высоту способом «согнув ноги».
2. Содействовать воспитанию чувства коллективизма.
3. Совершенствовать учащихся в прыжке в высоту с разбега.
4. Содействовать развитию координационных способностей и скоростно–силовых качеств, применительно к прыжкам в высоту.

**Место проведения:** спортивный зал школы размером 24\*12м.

**Время проведения:** 8 часов 30 минут – 9 часов 15 минут.

**Инвентарь и оборудование:** резинка, стойка для прыжков в высоту, свисток, маты – 8шт., шар на верёвочке – 1шт.

Части урока	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
Вводно–подготовительная часть 9–10 мин.	Создать у учащихся начальную организацию и психологический настрой к уроку.	1. Построение класса в 1 шеренгу, обмен приветствиями.	20–25 сек.	Требовать от учащихся быстроты и согласованности действий.
	Обеспечить целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей деятельности.	2. Сообщение задач урока учащимся.	15–20 сек.	Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания учащимися их формулировок.
	Организовать учащихся для выполнения упражнений в ходьбе.	3. Ходьба в обход зала в колонне по одному с размыканием на дистанцию в 2 шага.	20–25 сек.	Требовать от учащихся сохранения дистанции.
	Содействовать подвижности в голеностопных суставах, профилактике плоскостопия и нарушения осанки.	4. Ходьба на носках, руки на поясе. 5. Ходьба с перекатом стопы с пятки на носок.	20–25 сек. 20–25 сек.	Обратить внимание учащихся на сохранение правильной осанки и тщательность выполнения.
	Активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.	6. Медленный бег в обход зала в колонне по одному в равномерном темпе с дистанцией в 2 шага.	2 мин.	Следить за соблюдением дистанции и техникой бега.
1	2	3	4	5
Вводно–подготовительная часть 9–10 мин	Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани шеи, подвижности в суставах и позвоночнике.	7. <i>Упражнения в движении шагом.</i> Упр. 1. И.П. – руки на поясе. На 2 шага вперёд – наклон головы вправо, на следующие 2 шага вперёд – то же, но влево.	8 раз	Следить за правильным дыханием. Плечи не поднимать.

	Активизировать работу мышц плечевого пояса и позвоночника.	Упр. 2. И.П. – руки к плечам. На 4 шага вперёд – 4 круга согнутыми руками внутрь, на следующие 4 шага вперёд-на-ружу. Упр. 3. И.П. – левая рука вверх. На каждый шаг вперёд – смена положений рук в боковых плоскостях.	8–10 раз  8–10 раз	Выполнять с максимальной амплитудой.  Руки в локтевых суставах не сгибать.
		Упр. 4. И.П. – руки вперёд. На каждый шаг – наклон вперёд-книзу. Упр. 5. И.П. – руки вверх. На каждый шаг с подскоком вперёд – круги руками назад.	8–10 раз  8–10 раз	Тянуться руками к кончикам пальцев ног. Не пропускать наклоны.  Руки в локтевых суставах не сгибать. Стараться подскакивать выше.
1	2	3	4	5
Вводно-подготовительная часть 9–10 мин.	Содействовать разогреванию мышц рук, ног.	<i>Общеразвивающие упражнения на месте.</i> Упр. 1. И.П. – стойка руки вперёд – в стороны. 1. Мах правой ногой вперёд-влево. 2. Приставить правую в И.П. 3. Мах левой ногой вперёд-вправо. 4. Вернуться в И.П. Упр. 2. И.П. – руки вперёд. 1. Присед. 2. Встать в И.П. Упр. 3. И.П. – стойка, руки на пояс. 1–4. 4 прыжка на двух ногах с поворотом на 90 градусов направо. 5–8 – повторить 1–4 налево.	8 раз  8 раз	Предварительно перестроить учащихся.  Дотягиваться ногами до кистей рук. Руки не опускать.  Следить за равновесием.  Обратить внимание на осанку.
	Содействовать восстановлению ритма дыхания до оптимального.	По окончании упр. выполнить ходьбу на месте под счёт учителя.	8 раз	Акцентировать внимание на ритме дыхания.

1	2	3	4	5
Основная часть – 20–25 мин.	Создать двигательное представление о технике отталкивания, полёта и приземления.	<i>Подводящие упражнения.</i> Упр. 1. И.П. – стойка, руки назад. Маховая нога сзади на носке. На шаг толчковой вперёд-вверх, мах ногой, прыжок на гимн. мат на 2 ноги.	6–8 раз	Обратить внимание на энергичность маха, мягкость приземления на мат.
	Научить разбегу с 2–3 шагов в сочетании с отталкиванием.	Упр. 2. В колонне по 1 перед подвешенным шаром. То же, с разбегом, пытаюсь дотронуться до мяча.	6–8 раз	Акцентировать внимание на технике приземления.
	Научить разбегу с 5–6 шагов в сочетании с отталкиванием.	Упр. 3. То же, с 5–6 шагов.	4–6 раз	Обратить внимание на технику отталкивания.
	Сформировать умение в выполнении прыжка в высоту через резинку.	Упр. 4. То же с резинкой высотой 40 см.	6–8 раз	Акцентировать внимание на работу рук.
	Закрепить умение учащихся в прыжке в высоту с разбега через резинку высотой 45–50–60 см.	Упр. 5. С резинкой высотой 45, 50, 55, 60 см.	6–8 раз	Обратить внимание на «запас» во время прыжка, на сильное отталкивание, на мягкость резинки.
1	2	3	4	5
Основная часть – 20–25 мин.	Совершенствовать учащихся в силе отталкивания.	Подвижная игра «Белки на дереве»	30–40 сек.	Проводится на половине спортзала, ограниченной 2 гимнастическими скамейками. Водящий – «волк» свистит в свисток, дети – «белки» спрыгивают со скамейки – «дерева» и бегут к другому «дереву» и на него запрыгивают. «Волк» пятнает «белок» на земле.
Заключительная часть 4–5 мин.	Содействовать оптимизации ритма дыхания и частоты сердечных сокращений.	Ходьба по кругу с выполнением движений, имитирующих птиц.	40–60 сек.	Акцентировать внимание на ритме дыхания.
	Организовать внимание учащихся и настроить на предстоящую учебную деятельность.	Построение в колонну по 1. Игра на внимание «Построимся».	2–3 мин.	Обратить внимание на скорость построения, ловкость и согласованность действий.
	Содействовать пониманию учащимися результативности собственной учебной деятельности.	Подведение итогов урока: оценка степени решения поставленных задач, выявление мнений учащихся о результативности их деятельности, выделение лучших.		Стимулировать учащихся к самоанализу результативности их деятельности на уроке.

**Список литературы**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. Министерство образования и Науки Российской Федерации. – Москва, «Просвещение», 2011.