**План – конспект открытого урока по физической культуре 9 «А» классе**

**Тема урока:** Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.

**Цель урока:** Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

Научить сочетанию разбега с отталкиванием и приземлению в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»

Содействовать усвоению знаний учащихся о фазах прыжка в длину с разбега.

**Развивающие:**

Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, применительно к прыжкам в длину с разбега.

**Воспитательные:**

Способствовать воспитанию трудолюбия, смелости и решительности.

**Место проведения:** спортивная площадка

**Инвентарь и оборудование:** свисток, яма для прыжков в длину с разбега

**Дата проведения:** 15.11.2022 г.

**Метод проведения**: поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой.

**Тип урока:** тренировочный

**Учитель:** Нечаев Иван Павлович

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические  указания |
| Подготовительная часть 12-15 мин. | | | |
| 1. Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку. | Построение класса в 1 шеренгу, обмен приветствиями. | 20-25 сек | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд. |
| 1. Создать целевую установку на достижения конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности. | Опрос учащихся:  - какие виды легкой атлетике вам известны?  Какие вы знаете виды прыжков?  знаете ли вы спортсменов-чемпионов по прыжкам  информация о чемпионах Сергей Назарович Бубка род. 4 декабря 1963[1], Луганск[2]) — советский и украинский спортсмен-легкоатлет по прыжкам с шестом. Первый в мире человек, прыгнувший выше шести метров. Чемпион Олимпийских игр 1988. Президент Национального олимпийского комитета Украины.  Единственный легкоатлет, победивший на шести чемпионатах мира (1983, 1987, 1991, 1993, 1995, 1997).  Заслуженный мастер спорта СССР (1983). Чемпион Европы (1986) и СССР (1984, 1985). Победитель Кубков мира и Европы (1985) в прыжках с шестом. Серебряный призёр международных соревнований «Дружба-84».  Владел мировым рекордом в прыжке с шестом в закрытых помещениях (6,15 м) с 1993 по 2014 годы (на протяжении более чем двух десятилетий, вплоть до 15 февраля 2014 года, когда рекорд побил Рено Лавиллени)[4]. Владел мировым рекордом в прыжке с шестом на открытых аренах (6,14 м) с 1994 года по 2020 год.  Сообщение задач урока учащимся. | 20-25 сек | Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания их формулировок. |
| 1. Содействовать активизации внимания и организованности учащихся. | Ходьба в обход плошадки в колонне по одному с размыканием на дистанцию в 3 шага. | 15-20 сек | Выполнять под счет учителя. Обратить внимание на сохранение правильной осанки. |
| 1. Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу 2. (упр. 3-11). | Бег в умеренном равномерном темпе с сохранением дистанции в 3 шага. | 30-45 сек | Обратить внимание на необходимость самоконтроля за техникой бега и бегового шага. |
| 1. Организовать учащихся для выполнения общеразвивающих упражнений. | Ходьба в заданном темпе с последующим переходом в ходьбу на месте, остановкой и уточнением дистанции. | 10-15 сек | Выполнять под счет и по команде учителя. |
| 1. Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. | И.п. – стойка, руки на пояс.  1 – шаг левой вперед с поворотом туловища вправо;  2,3 – два пружинистых наклона вперед, коснуться пола;  4 – выпрямиться, приставить правую, руки на пояс;  5-8 – то же с другой ноги.  И.п. – стойка на левой ноге, правую назад на носок, руки в стороны.  1 – мах правой вперед кверху, руки вниз до хлопка ладонями под ногой;  2 – шаг правой вперед, руки в стороны;  3-4 – то же с другой ноги. | 4-6 раз каждой ногой  6-8 раз каждой ногой | При наклоне ноги не сгибать. Принимать положение правильной осанки в исходном и конечном положениях.  При махе ногу в колене не сгибать, носок «на себя». |
| 1. Способствовать овладению рациональной техникой отталкивания в прыжках в длину с разбега. | Поточные прыжки с ноги на ногу за счет преимущественного отталкивания стопой с небольшим продвижением вперед (25-30 см).  Прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через1-3 беговых шага с приземлением на маховую ногу. | 15-20 раз каждой ногой  10-12 раз | Требовать акцентированного отталкивания стопой, предельного разгибания толчковой ноги, энергичного выноса бедра маховой ноги вверх - вперед, в сочетании с работой рук.  Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги с вертикальным положением туловища при увеличении скорости передвижения и соблюдения положения шага в полете. |
| 1. Содействовать восстановлению ритма дыхания до равномерного. | Бег в обход зала в колонне по одному с постепенным снижение скорости до перехода на ходьбу. | 20-25 сек | Акцентировать внимание на ритме дыхания. |
| 1. Организовать учащихся для выполнения основной части урока. | Ходьба под счет учителя и перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, с поворотом налево по команде учителя. | 20-25 сек | Ориентировать учащихся на размыкание на дистанции и интервалы в три шага. |
| Основная часть 24-26 мин. | | | |
| 1. Научить конечной стадии приземления с сохранением равновесия. | И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно.  1 – полуприседание в положение «старт пловца»;  2 – выпрыгивание вверх в сочетании с работой рук;  3 – приземление на обе ноги с последующим пружинистым приседанием. | 5-6 раз | Акцентировать внимание при приземлении на постановку ног на опору с пятки. |
| 1. Содействовать активному выносу ног вперед при приземлении. | Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной, за ориентир.  И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки вверх.  1 – полуприседание в положение «старт пловца»;  2 – прыжок вверх – вперед толчком двух ног в сочетании с работой рук с последующим приземлением на стопку матов в положение седа, руки вперед. | 5-6 раз | Обратить внимание на своевременное выведение коленей вверх - вперед перед приземлением.  Ориентировать учащихся на постановку ног за отметку (линию).  Обратить внимание на разгибание ног в коленях перед приземлением. Акцентировать внимание учащихся на доставание ориентира (толкнуть ногами мяч, который лежит на матах). |
| 1. Содействовать полному выпрямлению толчковой ноги быстрому маху другой ногой вверх | Прыжки с 3-5 шагов разбега через барьер (свернутый мат) высотой 40 см с приземлением на небольшое возвышение (стопку матов)  то же, но постепенно отодвигая место отталкивания | 2-3 раза  2-3 раза | Следить за полетом в положении «шага» над барьером.  Следить за вертикальным положение туловища.  Акцентировать внимание учащихся на доставание подвешенного предмета (надувной шарик) головой после отталкивания. |
| 1. Содействовать оптимизации ритма дыхания и частоты сердечных сокращений. | Бег в обход зала колонной по одному, с постепенным снижение скорости до перехода в ритмичную ходьбу под счет учителя. | 1 мин | Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания.  Обратить внимание на сохранение правильной осанки. |
| 1. Организовать внимание учащихся и настроить на предстоящую учебную деятельность. | Ходьба на месте, остановка по команде учителя поворот налево, построение в шеренгу. | 20-25 сек. |  |
| Заключительная часть 3-4 мин. | | | |
| 1. Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | Подведение итогов урока: оценка степени решения задач, выявление мнений учащихся о результативности их деятельности, обобщение высказываний учащихся, выделение лучших и выставление оценок за урок. | До 2 мин. | Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке. |

Для ознакомления с ее элементом техники прыжка с разбега, я предлагаю вам просмотреть видео – ролик, ссылка на который указана ниже: https://yandex.fr/video/preview/9314088182653629033

Учебное пособие: Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.