

**Муниципальное образование города Краснодар
МАОУ СОШ № 102**

Разработка урока по физической культуре.

**Тема: «Легкая атлетика. Разучивание техники прыжка в длину с разбега
способом «согнув ноги»**

7 класс

**Учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 102
Тыщенко В.С.**

2025 год

Конспект урока физической культуры для обучающихся 7 класса
по разделу программы «Легкая атлетика».

Тема урока: «Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Цель: формирование двигательных умений и навыков техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Основные задачи:

1. Учить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
2. Способствовать развитию прыгучести, быстроты, координационных способностей.
3. Содействовать воспитанию волевых качеств «смелости, решительности.
4. Содействовать формированию знаний о основах техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Личностные результаты:

- овладение знаниями по проведению общеразвивающих упражнений подготовительной и оздоровительной направленности;
- воспитание волевых качеств посредством усложнения условий выполнения заданий;
- воспитания культуры движений;
- владение умением правильно выполнить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Межпредметные результаты:

- формирование представлений о прикладном значении легкоатлетических упражнений как средства физической культуры;
- приобретение умения в организации места занятия;
- формирование представления о наблюдении за показателями индивидуального здоровья, физической подготовленности;
- умение находить способы взаимодействия со сверстниками во время учебной деятельности.

Предметные результаты:

- овладение техническими действиями (разбега, отталкивания, фазы полета, приземления) в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- формирование представлений об оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении легкоатлетических упражнений.

Использование современных образовательных технологий в уроке.

- Здоровьесберегающие технологии: учитывание индивидуальных особенностей физического развития обучающихся, их состояния здоровья. Умение сохранять правильную осанку в процессе выполнения разнообразных физических упражнений.
- Технологии разноуровневого обучения: обеспечение свободы в выборе средств обучения, создания условий для выполнения заданий различного уровня сложности.
- Информационно-коммуникативные технологии: использование ЭОР (демонстрация слайдов с техникой выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»).

Место проведения: спортивная площадка

Необходимое оборудование:

- прыжковая яма
- рулетка
- скакалки
- мультимедийный проектор

Части урока и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам деятельности	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно методические указания
1	2	3	4	5
Вводно-подготовительная часть 10 -15 минут	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку	1. Построение класса в 1 шеренгу; приветствие.	30 сек-1 мин	Требовать у учащихся быстроты построения и согласованности действий
	Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей на уроке деятельности.	2. Сообщение задач и целей урока	20-30 сек	Обеспечить предельную конкретность задач и цели урока, доступность пониманию учащихся их формулировок.
	Ознакомить с техникой	3. Презентация	7-8 мин	<i>В учебном кабинете</i>

	выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выход на спортивную площадку			<i>демонстрация презентации при помощи мультимедийного проектора смена слайдов по щелчку.</i> Слайды с основными фазами прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление.
	Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу	4. Ходьба в колонну по одному с размыканием на дистанцию в 2 шага; 5. Ходьба на носках, пятка, внешней стороны стопы. Руки на пояс; 6. Медленный бег в колонну по одному в равномерном темпе с сохранением дистанции 2 шага.	15-20 сек. 25-30 сек. 30 сек.	Обратить внимание на сохранение правильного положения осанки Медленный, спокойный, без рывков бег по команде учителя. Обратить внимание на правильное дыхание при беге. Соблюдать дистанцию 2 шага.
	Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани в суставах рук, плечевого пояса, туловища и ног. Содействовать укреплению мышц рук и шеи. Создать увеличение подвижности в плечевых суставах Укрепление связочного аппарата позвоночника Укрепление широчайшей мышцы спины	7. ОРУ без предметов: 1.-потягивание И.п.- о.с. 1-руки в стороны, 2-руки вверх, подниматься на носки, 3-руки в стороны, 4-и.п. 2.-круговые вращения руками И.п.- ноги на ширине плеч, руки вверх 1-4 круговое вращение вперед одновременно 5-8 назад одновременно 3.-наклоны в стороны И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1-3 три пружинящих наклона влево, 4-и.п.	4 -5 мин	Руки вверх - голова вверх Руки прямые Наклоны точно в сторону

	Содействовать укреплению мышц сгибателей и разгибателей бедра и таза Содействовать укреплению ягодичных мышц и мышц бедра Содействовать укреплению мышцы спины, мышцы таза, плечевого пояса, плеча и предплечья Укрепление мышц голени и связочного аппарата стопы	1-3 то же вправо 4- и.п. 4.-«мельница» И.п.- руки в стороны, наклон вперед, ноги шире плеч 1-поворот туловища вправо, коснуться левой рукой правой ноги, 2-то же влево. 5.-махи прямыми ногами И.п.-руки вперед, ноги на ширине плеч 1-мах правой к левой руке, 2-и.п. 3-мах левой к правой руке, 4-и.п. 6.-приседания И.п.- о.с. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. 3-4 то же 7.-И.п.-упор лежа 1-упор присев, 2-упор лежа, толчком двух 3-4 то же 8.-Прыжки на двух ногах И.п.-о.с., руки на пояс		Ноги в коленях не сгибать Руки не опускать, тянуть носок, корпус держать прямо. Обратить внимание на амплитуду движения. Пятки от пола не отрывать, следить за осанкой. В поясничном отделе не прогибаться Выполнять свободно, легко, прыгать как можно выше. Ноги в коленях не сгибая.
Основная часть 20-22 минут	Содействовать развитию динамической силы ног	Специальные беговые упражнения: -с высоким подниманием бедра - с захлестыванием голени	2-3 мин	Беговые упражнения выполняются в двух колоннах по сигналу учителя. Расстояние 5-10 м. Обратно учащиеся возвращаются шагом. -Не наклонять туловище назад -Не наклонять туло-

		- прыжками «с ноги на ногу»		вище вперед -Следить за выносом махового колена вперед вверх, стараться фиксировать фазу полета.
Основная часть 20-22 минут	Разучивание техники прыжка в длину с разбега: совершенствование техники разбега	Бег с ускорением по дорожке, отталкиваясь на 8-10 м шаге, с последующим пробегом	8 раз	Подбор индивидуального разбега и бег по разбегу с обозначением отталкивания
	Создать мышечно-двигательное ощущение в выполнении постановки ноги на место отталкивания применительно к прыжкам в длину.	Имитация постановки ноги на место отталкивания.	5 раз	Следить за согласованной работой рук и ног.
	Научить правильному отталкиванию вверх с одного шага.	С широкого шага толчковой ногой стать на всю ступню, на толчковую доску.	6 раз	Толчковой ногой толкнуть тело вверх, одновременно идут вверх маховая нога и обе руки
	Научить правильному отталкиванию вверх с двух-трех шагов разбега.	И.п.- толчковая нога сзади, туловище наклонено вперед. Положение рук как при беге. Отталкиваться с продвижением вперед.	8 раз	Учащиеся перестраиваются в одну шеренгу. Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения.
	Совершенствование техники полёта.	Полёт в шаге через натянутую скакалку	3 мин	Маховая нога, согнутая в колене, выносится вперёд; руки поднимаются до уровня плеч. Толчковая нога после отталкивания некоторое время продолжает движение по инерции, а затем прыгун подтягивает её коленом вперёд к находящейся впереди маховой ноге.
	Совершенствование техники приземления	Приземление в положение «согнув ноги», руки вперёд	3 мин	
	Учить выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-8 шагов разбега.	5 раз	

Заключительная часть 3-5 мин.	Характеризовать технические приемы прыжков	Вопросы: 1. Два прыгуна в длину показали одинаковый результат. Как между ними распределяться места. 2. После какой команды старшего судьи в прыжках в длину или высоту попытка засчитывается?	30 сек.	Ответы: 1. Преимущество отдают тому спортсмену, у которого второй результат лучше. 2. «Есть»
	Восстановление дыхания, снижение ЧСС, подготовка к следующему уроку.	Игра на внимание «Класс, смирно!» Учащиеся стоят в шеренге. Учитель называет и показывает упражнения, которые ребята должны выполнять вместе с ним. Но упражнения учащиеся выполняют только в том случае, если учитель сказал слово «Класс»	2-3 мин	Выполнять Правила игры. Подведение итогов игры, отметить учащихся, которые ни разу не ошиблись.
	Содействовать осмыслению учащимися результатов собственной учебно-познавательной деятельности	Подведение итогов урока, оценка степени решения задач, выявление мнений учащихся о результатах их деятельности, обобщение высказываний учащихся. Выявление учащихся, которые лучше справились с поставленными задачами, выставление оценок.	1-2 мин	Стимулировать учащихся к самоанализу собственной деятельности на уроке.