**Открытый урок по физкультуре в 4-м классе "Закрепление техники прыжка в длину с места"**

*Зарубин Константин Иванович: учитель физической культуры*

**Задачи урока:**

1. Закрепление техники прыжка в длину с места.
2. Развитие общей выносливости, силы, прыгучести, быстроты и ловкости.
3. Воспитание внимания, чувства коллективизма.

**Тип урока**: урок закрепления материала.

**Метод проведения**: игровой, командный, соревновательный.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь**: фишки, волейбольные мячи, малые мячи, обручи, магнитофон.

[Презентация](http://festival.1september.ru/articles/555973/pril.ppt)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть** **урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** **(организационно-методические** **указания)** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **I** | ***Вводная часть*** | 10 мин. |  |
| 1. Построение, сообщение задач, повторение правил честной игры, правил ТБ. | 1 мин. | Сдача рапорта дежурного о готовности класса к уроку |
| 2. Строевые упражнения на месте. | 1 мин. | Повороты. |
| 3. ОРУ в движении\*: | 6 мин. | Комплекс ОРУ в движении «На лугу» под музыку. Поднимать руки вверх через стороны. |
| 1) Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопки.  Только в лес мы все зашли,  Появились комары. Руки вверх-хлопок над головой,  Руки вниз-хлопок другой. | 0,5 круга |
| 2) Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни с покачиванием влево, вправо.  Дальше по лесу шагаем И медведя мы встречаем. Руки за голову кладём И вразвалочку идём. | 0,5 круга | Следить за осанкой. |
| 3) Прыжки с ноги на ногу по «камешкам».  Снова дальше мы идём,  Перед нами водоём. Прыгать мы уже умеем, Прыгать будем мы смелее: Раз-два,раз-два –  Позади уже вода. | 0,5 круга | Обратить внимание на правильное и мягкое приземление при прыжках. |
| 4) Бег («ручеёк») между разложенными на полу предметами («камешками»).  День и ночь бегу, бегу, Отдохнуть бы-не могу! Если мне остановиться, Ручей может испариться. | 1 мин. | Обратить внимание на дыхание при беге и восстановление дыхания при ходьбе. |
| 5) Ходьба с подниманием рук.  Мы шагаем, мы шагаем,  Руки выше поднимаем, Голову не опускаем, Дышим ровно, глубоко | 0,5 круга | Следить за дыханием. |
| 6) Наклоны вперёд, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.  Вдруг мы видим у куста Выпал птенчик из гнезда. Тихо птенчика берём И назад в гнездо кладём. | 0,5 круга | Потянуться за руками. |
| 7) Бег на носках.  Впереди из-за куста Смотрит хитрая лиса. Мы лисицу обхитрим, На носочках побежим. | 1 круг | Лёгкий бег |
| 8) Прыжки на двух ногах.  Зайчик быстро скачет в поле. Очень весело на воле. Подражаем мы зайчишке,  Непоседы-ребятишки. | 0,5 круга | Дыхание не задерживать. |
| 9) Наклоны вперёд в движении.  На полянку мы заходим, Много ягод там находим. Земляника так душиста, Что не лень нам наклониться. | 0,5 круга | Ноги в коленях не сгибать. |
| 4. Расчёт на 1-2 в шеренге, построение в две колонны. | 1 мин. | Класс делится на две команды: 1 команда «Быстрые» 2 команда «Ловкие». |
| **II** | ***Основная часть*** Подвижные командные игры.\* | 25 мин. |  |
| 1) *Прыжки на одной ноге.* В ходе игры развивается сила, ловкость и прыгучесть. Условия игры: по сигналу учителя первые игроки колонн, стоя на одной ноге, выполняют три прыжка подряд как можно дальше вперёд, вторые номера начинают прыгать от места остановки предыдущего игрока и т.д. | По общей длине прыжков команды определяется победитель. |
| 2) *Длинные прыжки с мячом.* Развитие прыгучести, быстроты и ловкости. С зажатым между коленями мячом игроки прыгают длинными прыжками вперёд, огибают фишки, возвращаются обратно и передают мяч, сами становятся в конец колонны. |  |
| 3) *Метание с предельным отскоком.* Развитие силы, ловкости и расчётливости. В 8 метрах от вертикальной цели на стене проводится стартовая линия, через каждый метр отмечаются линии с указанием метража. Каждый игрок по очереди бросает мяч в цель на дальность отскока | Чем дальше отскочит мячик, тем больше очков приносит игрок своей команде. |
| 4) *Меткие метания*. Развитие ловкости и расчётливости. В 8 метрах от стартовой мишени кладутся обручи. Игроки должны попасть малым мячом во внутрь обруча, при метком попадании обруч передвигается вперёд к команде. Броски выполняются по очереди. | Победитель определяется по самому большому количеству попаданий в середину обруча. |
| 5) *Подкинь мяч выше и беги.* Развитие быстроты, силы и расчётливости. Играющие становятся вдоль линии перед кругом. Делятся на команду девочек и команду мальчиков. От круга идёт намеченная беговая дорожка. В круг входит один игрок от мальчиков, он подбрасывает вверх мяч и бежит по дорожке как можно дальше, пока мяч летит. В момент удара мяча об пол, учитель громко говорит «Стоп!», бегущий должен остановиться, на месте его остановки ставится метка и т.д. | Победителем признаётся тот, чья метка дальше от круга. |
| 6) *Игра «Вороны-воробьи».* |  |
| **III** | ***Заключительная часть.*** | 5 мин. |  |
| 1. Построение. | 1 мин. | Учитель |
| 2. Игра на внимание «Летает-не летает»\*. | 3 мин. |  |
| 3. Подведение итогов. | 1 мин. |  |

Зарубин Константин Иванович, учитель физической культуры.