**Урок физической культуры в 5 классе**

**Цель**: Обучение прыжка в длину с места, технике челночного бега.

**Задачи урока:**

1. Обучение технике прыжка в длину с места, технике челночного бега.
2. Развитие быстроты, прыгучести, формирование осанки.
3. Воспитание трудолюбия, доброжелательного отношения в коллективе, активности.

**Тип урока:** обучающий.

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

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** нестандартное оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **1** | **Вводная** | 13 мин |  |
|  | 1. Построение | 1мин | Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку |
|  | 2.Сообщение задач, техника безопасности | 2 мин | Техника безопасности на уроках физкультуры в спортивном зале: спортивная форма и обувь, правила пользования раздевалками |
|  | 3. Общеразвивающие упражнения на месте:  1) наклоны головы влево, вправо, вперед, назад;  2) круговые вращения согнутых рук вперед, назад  3)наклоны туловища в стороны, вправо, влево;  4)выпад левой ногой в сторону, руки в стороны, то же вправо;  5)упор присев, упор лежа | 3 мин | Обратить внимание на осанку, точное положение рук и ног |
|  | 4. Ходьба:  1)на носках;  2)на пятках;  3)спортивная | 1мин | При ходьбе обращать внимание на положение голов, плеч, спины |
|  | 5. Бег равномерный | 2мин |  |
|  | 6.Перемещения-бег:  1)с махом прямыми ногами вперед;  2) с махом прямыми ногами назад;  3)приставными шагами: два левым боком, поворот, два правым боком;  4)с высоким подниманием бедра;  5)с захлестыванием голени;  6)ускорения | 4мин 2раза  2раза  2раза    2раза  2раза  4раза | Упражнение выполняется вдоль боковых линий площадки, по лицевой линии шагом |
| **2** | **Основная** | 25мин |  |
|  | 1. Прыжки в длину с места:  1)объяснение;  2)выполнение прыжка по команде учителя: поставить стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок, двумя ногами, приземление на две стопы и согнутые в коленном суставе ноги, плечи вперед, взмах руками вперед;  3)самостоятельное выполнение прыжков | 5мин | Руки в стороны, спина прямая, голова приподнята. Класс перестраивается в 4 колонны, строится за лицевой линией волейбольной площадки, для выполнения прыжков с место |
|  | 2. Эстафеты:  1)ускорение, обегание стойки, ускорение;  2)бег с набивным мячом в руках;  3)бег с набивным мячом, положить на пол в кольцо, перепрыгнуть скамейку, обежать стойку обратно:  перепрыгнуть скамейку, взять мяч передать следующему;  4) с набивным мячом, положить на пол в кольцо, перелезть через скамейку, взять мяч, выполнить метание в круг, нарисованный на стене, поймать мяч, положить обратно в круг, бег, перелезть через скамейку , взять мяч в руки, бегом передать мяч из рук в руки следующему игроку | 10мин | Класс построен в 4 колонны  Правильно передать мяч из рук в руки, выполняя правила движения с правой стороны.  Обратить внимание на точность метания мяча, правильное передачи мяча.  1)Объяснение выполнения упражнения;  2)показ упражнения учениками в шаге;  3)выполнение по сигналу.  После каждой эстафеты подвести итог. |
|  | 3. Подвижная игра «Перестрелка» | 10мин | Играют по колоном 1-2, 3-4. |
| **3** | **Заключительная** | 7мин |  |
|  | 1. Построение | 1мин | Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку |
|  | 2. Подвижная игра «Воздух, вода, земля» | 5мин | На слова воздух-руки вверх, вода-руки вперед, земля-руки внизу |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Домашняя задание: сгибание и разгибание рук из положения лежа- мальчики 15 раз, девочки 10 раз |