**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, назад3)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  2раза2раза4раза | 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 колонныПравильно 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 |