## Тема: Прыжки в длину с места и с разбега (IV четверть).

**Задачи урока:**

* Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега.
* Повторение бега с ускорением,
* Развитие быстроты, прыгучести, ловкости, внимания.
* Воспитание чувства товарищества, активности, дисциплинированности.

**Место проведения:** школьная спортивная площадка.

**Инвентарь:** кубики, мячи, кегли, мел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| I часть - подготовительная  10-12 мин | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин | Построение по боковой линии баскетбольной площадки. |
| 2. Строевые упражнения. | 30 сек | Повороты "Направо", "Налево", "Кругом". Команды подавать четко, повороты сопровождать подсчетом. |
| 3. Ходьба:  - по диагонали, змейкой  - на носках  - на пятках  - на внутренних и внешних сводах стопы, руки на поясе  - с перекатом с пятки на носок | 2 мин | Следить за правильной осанкой, голову держать прямо, плечи развернуты, спина прямая. |
| 4. Бег:  - с высоким подниманием бедра  - бег с прыжками через кубы  - приставными шагами  - медленный бег с переходом на ходьбу | 3 мин | Бег в колонне с дистанцией 2 м. При беге обратить внимание на работу рук, на постановку стоп, на дыхание (дыхание не задерживать). |
| 5. Перестроение в 2 шеренги | 30 сек |  |
| 6. ОРУ | 5 мин | Проводит «маленький учитель» |
| II часть основная  28-30 мин | 1. Бег с ускорением.  - Игра "Бег с преследованием"  - Игра "День и ночь" | 5 мин  5-7 мин | Учащиеся строятся в две шеренги по боковой линии спортивной площадки с дистанцией 3 м. Бег выполняется из различных исходных положений.  Команда строится в одном метре от средней линии площадки. Итоги игры подводятся по наибольшему числу осаленных игроков. |
| 3. Прыжки в длину с места и с разбега  - Игра "Чей прыжок длиннее"    - Игра "Кузнечики" | 10-12 мин        5 мин | Учащиеся, стоя в шеренгах, поочередно выполняют прыжок в длину с места. Самый длинный прыжок команды фиксируется. Выигрывает команда, чей результат лучше.  Затем учащиеся подходят к яме с песком и по очереди выполняют прыжки в длину с разбега. Результаты замеряются.  Команды стоят в 2 колонны. Первые в командах выполняют прыжок в длину с места. Вторые подходят к первым, становясь носками ног к пяткам первого, после чего первые уходят в конец колонны, а вторые выполняют прыжок, затем подходят 3 и т.д. Как прыжок выполнит последний учащийся, результат фиксируется мелом.  Итоги подводятся по лучшему результату. |
| Ш часть - заключительная  5 минут | 1. Игра "Светофор" | 3 мин | Красный кружок - учащиеся стоят на месте. Желтый кружок - ходьба на месте. Зеленый кружок - ходьба по площадке. |
| 2. Построение. Подведение итогов урока. | 2 мин | Учащиеся строятся на боковой линии баскетбольной площадки. Подводятся итоги урока, отмечаются наиболее активные учащиеся. Выставление оценок. Организованный уход. |