**Подготовил:**

 **учитель физической культуры**

**МБОУ Марьевская ООШ**

**Кожухов Василий Иванович**

**Тема урока: Техника бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега**

**Задачи урока:**

1. Обучение технике: бега на короткие дистанции; прыжков в длину с разбега.
2. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координации.
3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** индивидуальный, поточный, соревновательный, групповой.

**Место проведения:** школьный стадион.

**Инвентарь:** эстафетные палочки, резиновые мячи.

**Ход урока**

1. **Вводная часть – 9 мин.**
2. Построение, сообщение задач, объяснение техники безопасности при прыжках в длину

 - Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку.

 2. Общеразвивающие упражнения

 **1. И.п.** Основная стойка, руки вверх, ладони вперед.

 **Счет:**

 1 – шаг левой ногой, руки с напряжением опустить, в конце движения кисти сжать в кулак;

1. – шаг правой, руки мягко поднять вверх.

 **2.И.п.** Основная стойка.

**Счет:**

1 – шаг левой ногой, правую руку вперед;

2 – шаг правой, левую руку вперед;

3 – шаг левой, руки с силой согнуть в локтях;

4 – шаг правой, руки вниз.

**3.И.п.**

**Счет:**

1 – шаг левой ногой, правую руку в сторону;

2 – шаг правой, левую руку в сторону;

3 – шаг левой, руки с силой согнуть к плечам;

4 – шаг правой, руки вниз.

**4.И.п.** Основная стойка, левая рука на поясе.

**Счет:**

1 – шаг левой ногой, правую руку вперед;

2 – шаг правой, дугой книзу, правую руку вверх ;

3 – шаг левой, наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка;

4 – то же, начиная движение с правой ноги.

 **5.И.п.** Основная стойка, руки пред грудью.

 **Счет:**

 1 – шаг левой ногой, поворот туловища налево;

 2 – шаг правой, обратным движением вернуться в и. п. и поворот туловища направо;

 3 – шаг левой, наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка, левую руку в сторону – назад;

 4 – то же, начиная движение с правой ноги и поворачивая туловище в левую сторону.

 **6.И.п.** Основная стойка, руки вверх.

 **Счет:**

 1 – с шагом левой ноги полуприсед, дугами вперед слева руки вниз - назад, левой рукой коснуться правой пятки, правой – левого носка и вернуться в исходное положение;

1. – с шагом правой присед, дугами вперед справа руки вниз – назад, правой рукой коснуться левой пятки, левой – правого носка.

**3.Бег равномерный**

**II. Основная часть**  – 31 мин.

1. Эстафетный бег, передача эстафеты без перекладывания:
2. Держание палочки;
3. Способ приема;
4. В ходьбе;
5. В беге с небольшой скоростью
6. Встречная эстафета

Ученик выполняет ускорение по прямой, передает эстафетную палочку ученику во встречной колонне и остается за замыкающим в противоположном колонне. Выполняют, пока не окажется каждый опять на своем месте.

1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»:
2. Отталкивание с гимнастического мостика:

- с 4 – 6 шагов;

- с разбега

2) с разбега до 18 – 20 м

- Упражнение выполняют поточно в две прыжковые ямы.

Обратите внимание на сгибания ног на опоре при отталкивании.

После сильного и правильного отталкивания в первой трети полета выдвинуть таз вперед, прогнуть поясницу и слегка отклонить туловище назад.

Приземлиться с небольшим наклоном туловища вперед, завершить приземление мягким приседанием и энергичным махом рук вперед

1. Подвижная игра «Мячом в цель»

 Посередине площадки кладут волейбольный мяч, а играющие с теннисным (резиновым) мячами в руках стоят в 10 шагах от него за чертой. Каждый по очереди метает свой мяч в волейбольный, с тем чтобы тот откатился дальше.

 Во втором варианте играющие с теннисным мячами в руках становятся в круг. Водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх, играющие кидают свои мячи, стараясь попасть в летящую мишень.

 За каждое попадание начисляется очко. Побеждает тот, кто за 8 – 10 попыток набрал больше очков.

1. **Заключительная часть**
2. Построение, подведение итогов
3. Домашнее задание