**Конспект урока по физической культуре в 4 «Б» классе**

**По теме:**

**«Прыжок в длину с места»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **I** | **Вводная часть** | **10 мин** |  |
|  | 1.Построение, сообщение задач урока | 1 минута | Обратить внимание на спортивную форму, готовность класса к уроку. |
|  | 2. Ходьба:  а) на носках;  б) на пятках;  в) перекатом с пятки на носок;  г) в полу приседе;  д) в полном приседе | 2 минуты | Обратить внимание на осанку, правильное положение рук |
|  | 3. Бег;  а) равномерный бег;  б) спиной вперёд  в) приставными шагами | 3 минуты | Следить за дыханием, работой рук и правильной постановкой стоп |
|  | 4. Беговые упражнения  а) бег с высоким подниманием бедра;  б) с захлёстыванием голени;  в) многоскоки  г) бег прыжками | 2 минуты | Упражнения выполняют в колонну по одному на дистанции1-1,5 метра по диагонали на спортивной площадке. Следить за дыханием, работой рук и правильной постановкой стоп. Колено поднимаем до уровня пояса.  Пяткой касаться ягодиц.  Одновременное отталкивание, одновременное приземление.  Шире шаг. |
|  | 5. Общеразвивающие упражнения в движении:  а) Наклоны головы влево, вправо, вперёд, назад  б) Попеременное круговое движение прямых рук вперёд, назад  в) Наклоны туловища влево, вправо, вперёд, назад,  г) Наклон туловища вперёд с выпадом левой (правой) ноги вперёд,  д) Прыжки на левой (правой) ноге | 4 минуты | Упражнения выполняют в колонну по одному на дистанции1-1,5 метра в ходьбе.  Обратить внимание на осанку при ходьбе, голову держать прямо, плечи развернуть, спину держать ровно не наклонять, не догонять впереди идущих, упражнения выполняются под счёт учителя |
| **II** | **Основная часть** | **27 минут** |  |
|  | 1. Обучать прыжкам в длину с места  Рассказ.  Показ. | 3мин | И. п. – старт пловца, с взмахом рук вперёд из положения «старт пловца» - выполнить прыжок вперёд с приземлением на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятке. |
|  | 2. Подводящие упражнения.  а) прыжки в длину с места, стоя лицом вперёд к месту приземления;  б) прыжки в длину с места, стоя спиной вперёд к месту приземления;  в) прыжки на заданную длину по ориентирам;  г) прыжок в длину с места с выпрыгиванием вверх;  д) выполнение прыжка в целом. | 15 мин | 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 вперёд, взмах руками вперёд.  Самостоятельное выполнение прыжков. |
|  | 3.Эстафеты для закрепления прыжков в длину с места:  а) бег с эстафетной палочкой;  б) прыжки через пропасть  в) кенгуру;  г) прыг – скок;  д) бег с препятствиями;  е) прыжки через ручеёк | 9 мин | Класс разбивается на четыре команды по 6 человек |
| **III** | **Заключительная часть**  1.Построение,  подведение итогов | 3 мин | Подведение итогов урока, задание на дом. |