**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 вперёдв) приставными шагами | 3 минуты | Следить за дыханием, работой рук и правильной постановкой стоп |
|  | 4. Беговые упражненияа) бег с высоким подниманием бедра;б) с захлёстыванием голени;в) многоскокиг) 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, назадб) Попеременное круговое движение прямых рук вперёд, назадв) 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 местаРассказ.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 пропастьв) 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. |