

## Урок по физкультуре в 4-м классе "Закрепление техники прыжка в длину с места"

### Задачи урока:

1. Закрепление техники прыжка в длину с места.
2. Развитие общей выносливости, силы, прыгучести, быстроты и ловкости.
3. Воспитание внимания, чувства коллективизма.

**Тип урока:** урок закрепления материала.

**Метод проведения:** игровой, командный, соревновательный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** фишки, волейбольные мячи, малые мячи, обручи, магнитофон.

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
1	2	3	4
<b>I</b>	<b><i>Вводная часть</i></b>	10 мин.	
	1. Построение, сообщение задач, повторение правил честной игры, правил ТБ.	1 мин.	Сдача рапорта дежурного о готовности класса к уроку
	2. Строевые упражнения на месте.	1 мин.	Повороты.
	3. ОРУ в движении*:	6 мин.	Комплекс ОРУ в движении «На лугу» под музыку. Поднимать руки вверх через стороны.
	1) Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопки. Только в лес мы все зашли, Появились комары. Руки вверх-хлопок над головой, Руки вниз-хлопок другой.	0,5 круга	
	2) Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни с покачиванием влево, вправо. Дальше по лесу шагаем И медведя мы встречаем. Руки за голову кладём И вразвалочку идём.	0,5 круга	
3) Прыжки с ноги на ногу по «камешкам». Снова дальше мы идём, Перед нами водоём. Прыгать мы уже умеем, Прыгать будем мы смелее: Раз-два, раз-два –	0,5 круга	Обратить внимание на правильное и мягкое приземление при прыжках.	

	Позади уже вода.		
	4) Бег («ручеек») между разложенными на полу предметами («камешками»). День и ночь бегу, бегу, Отдохнуть бы-не могу! Если мне остановиться, Ручей может испариться.	1 мин.	Обратить внимание на дыхание при беге и восстановление дыхания при ходьбе.
	5) Ходьба с подниманием рук. Мы шагаем, мы шагаем, Руки выше поднимаем, Голову не опускаем, Дышим ровно, глубоко	0,5 круга	Следить за дыханием.
	6) Наклоны вперёд, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Вдруг мы видим у куста Выпал птенчик из гнезда. Тихо птенчика берём И назад в гнездо кладём.	0,5 круга	Потянуться за руками.
	7) Бег на носках. Впереди из-за куста Смотрит хитрая лиса. Мы лисицу обхитрим, На носочках побежим.	1 круг	Лёгкий бег
	8) Прыжки на двух ногах. Зайчик быстро скачет в поле. Очень весело на воле. Подражаем мы зайчишке, Непоседы-ребятишки.	0,5 круга	Дыхание не задерживать.
	9) Наклоны вперёд в движении. На полянку мы заходим, Много ягод там находим. Земляника так душиста, Что не лень нам наклониться.	0,5 круга	Ноги в коленях не сгибать.
	4. Расчёт на 1-2 в шеренге, построение в две колонны.	1 мин.	Класс делится на две команды: 1 команда «Быстрые» 2 команда «Ловкие».
<b>II</b>	<b>Основная часть</b> Подвижные командные игры.*	25 мин.	
	1) Прыжки на одной ноге. В ходе		По общей длине

игры развивается сила, ловкость и прыгучесть. Условия игры: по сигналу учителя первые игроки колонн, стоя на одной ноге, выполняют три прыжка подряд как можно дальше вперёд, вторые номера начинают прыгать от места остановки предыдущего игрока и т.д.

2) *Длинные прыжки с мячом.* Развитие прыгучести, быстроты и ловкости. С зажатым между коленями мячом игроки прыгают длинными прыжками вперёд, огибают фишки, возвращаются обратно и передают мяч, сами становятся в конец колонны.

3) *Метание с предельным отскоком.* Развитие силы, ловкости и расчётливости. В 8 метрах от вертикальной цели на стене проводится стартовая линия, через каждый метр отмечаются линии с указанием метража. Каждый игрок по очереди бросает мяч в цель на дальность отскока

4) *Меткие метания.* Развитие ловкости и расчётливости. В 8 метрах от стартовой мишени кладутся обручи. Игроки должны попасть малым мячом во внутрь обруча, при метком попадании обруч передвигается вперёд к команде. Броски выполняются по очереди.

5) *Подкинь мяч выше и беги.* Развитие быстроты, силы и расчётливости. Играющие становятся вдоль линии перед кругом. Делятся на команду девочек и команду мальчиков. От круга идёт намеченная беговая дорожка. В круг входит один игрок от мальчиков, он подбрасывает вверх мяч и бежит по

прыжков команды определяется победитель.

Чем дальше отскочит мячик, тем больше очков приносит игрок своей команде.

Победитель определяется по самому большому количеству попаданий в середину обруча.

Победителем признаётся тот, чья метка дальше от круга.

	дорожке как можно дальше, пока мяч летит. В момент удара мяча об пол, учитель громко говорит «Стоп!», бегущий должен остановиться, на месте его остановки ставится метка и т.д.		
	б) <i>Игра «Вороны-воробьи».</i>		
<b>III</b>	<b><i>Заключительная часть.</i></b>	5 мин.	
	1. Построение.	1 мин.	Учитель
	2. Игра на внимание «Летает-не летает»*.	3 мин.	
	3. Подведение итогов.	1 мин.	