План-конспект урока

**Тема:** Прыжок в длину способом «согнув ноги»

**Дата проведения:** 24.10.2024

**Время проведения:** 45 минут.

**Задача урока:**

**1.Образовательная:** совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»

**2.Оздоровительная:** развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям.

**3.Воспитательная:** воспитывать чувство коллектива.

**Школа:** №13

**Класс:** 6A

**Инвентарь:** , конусы, прыжковая ямы.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Проводит**: Мухаметкужин Р.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Доз-ка | Методические указания. |
| **Подготовительная часть** | | |
| Построение, приветствие, сообщение задач урока.  Строевые упражнения на месте.  -«Напра-во!»  -«Нале-во!»  -«Кру-гом!»  Ходьба:  - на насочках, руки верх  - ня пятках  - на внешней строне стопы, руки в стороны  - на внутренней стороне стопы  - перекаты с пятки на носок  Бег:  - с высоким подниманием бедра  - с захлестом голени назад  - приставными шагами правым, левым боком вперед  - спиной вперед  Ходьба на восстановление дыхания.  ОРУ на месте:  1. И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.  1- наклон головы вправо.  2- и.п | 1 мин | Построение в одну шеренгу. Четче отдавать команды.  Выполнять под счет. Поворот выполняем через левое плечо  Руки прямые  Руки на поясе  Держим на уровне плеч  Дистанция 2 шага  Руки на поясе  Колени подниманием выше.  Спина премая. |
| 2 мин |
| 2 мин |