План-конспект урока по физической культуре

Раздел "Легкая атлетика"

**Класс:** 3

**Учитель:** Антипова Е. Б.

**№ урока по КТП**: 86

**Тема урока:** К/У - Прыжки в длину с места. Челночный бег 3\*10 м. Линейная эстафета.

**Цель урока:** Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места, отработка упражнения челночный бег 3\*10м.

**Задачи урока:**

*Образовательные:*

- закрепить представление о технике прыжка длину с места;

- развивать скорость с помощью челночного бега;

- повторить технику высокого старт в челночном беге;

- совершенствовать навык челночного бега.

*Воспитательные:*

- воспитывать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, силу;

- воспитывать морально-волевые качества: взаимопомощь, терпение, настойчивость и трудолюбие, смелость и решимость;

- воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

*Развивающие:*

- способствовать укреплению и сохранению здоровья;

- совершенствовать умение прыгать в длину с места;

- совершенствовать двигательные умения в игре;

- способствовать развитию психических процессов: внимания, слуха, памяти.

*Коррекционные:*

- укреплять мышечную систему, профилактика и коррекция нарушений осанки;

- мотивировать учащихся на здоровый образ жизни;

- проводить манипуляции по коррекции речевых нарушений.

**Место проведения:** Спортивный зал / спортивная площадка.

**Инвентарь**: прыжковое полотно, рулетка, конусы, мячи, детали конструктора, свисток.

**Ход урока:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Методические рекомендации |
| **Вводная часть. (10мин.)**  Задачи:  -  подготовить организм к физическим нагрузкам;  - развивать хорошую подвижность в суставах;  - развивать организационные способности | 1. Построение учащихся в шеренгу.  2. Расчет учащихся по порядку номеров.  3. Выявление отсутствующих.  4. Приветствие и сообщение задач урока:  - совершенствовать умение прыгать в длину с места;  - повторим технику высокого старт в челночном беге;  - совершенствовать двигательные умения в игре.  3. Строевые упражнения:  - повороты “налево”, “направо”, “кругом”;  4. Ходьба по кругу с заданиями:  *а)* на носках – руки на поясе  *б)* на пятках – руки за головой;  *в)* на внешней стороне стопы – руки в стороны;  *г)* на внутренней стороне стопы – руки в стороны;  *д)* правым боком приставными шагами;  *е)* левым боком приставными шагами.  5.  Легкий бег:  - по кругу;  - змейкой;  - легкий бег с переходом на ходьбу;  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени;  - разноскоки (радостные прыжки;)  - ходьба гусиным шагом;  - прыжки – лягушка.  6. Упражнения на восстановление дыхания.  -1-2 руки через стороны вверх – задержали дыхание (полный вдох), 3-4 руки через стороны вниз – полный медленный выдох;  7. Перестроение из колонны в круг на вытянутые руки.  8. О.Р.У.  1. и.п. – основная стойка, правая рука вверху, рывки руками  2. и.п. – основная стойка, руки на уровне плеч, рывки руками в стороны с поворотами  3. и.п. – основная стойка, руки перед грудью, ножницы  4. и.п. – основная стойка, ноги по ширине плеч, повороты туловища в стороны (на два счета)  5. и.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед-назад, влево, вправо.  6. и.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки  на поясе, наклоны туловища вправо, влево  7.и.п. – широкая стойка, наклон - мельница  8. и.п. – Упор – лежа, быстрая смена положения ног  9. и.п. - основная стойка, приседания на полную стопу  10. и.п. - основная стойка, выпад правой, быстрая смена положения ног  11. и.п. - упор лежа, отжимания  12. и.п. - основная стойка, прыжки на правой, левой, двух ногах  13. и.п. – основная стойка, восстановление дыхания. | 0,5 мин.  0,5мин  0,5 мин.  3 мин.  1 мин.  2 мин.  2 мин.  6-8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8мин  8мин  8мин  5 раз  3\*10 раз  8 раз | Обратить внимание на наличие спортивной формы.  Сообщить и обсудить с учащимися задачи на урок.  Поворот “кругом” через левое плечо.  Спина прямая, шаг короткий, плечи составляют прямую линию.  Локти развести в стороны.  Бежать в колонне строго за направляющим, ногу ставить с носочка, поднимать невысоко.  Следить за правильным дыханием, дозировать нагрузку.  Следить за правильностью выполнения упражнения и его звеньев.  Следить за правильностью выполнения упражнения и его звеньев. |
| **2. Основная часть. (25 мин.)**  - совершенствование двигательных навыков;  - развитие быстроты, реакции,  внимания,координации движения,  -  воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма; | 1. Закрепление навыка прыжка в длину с места. Сдача норматива на оценку.  2. Формирование навыка выполнения упражнения «Челночный бег»:  - беговые упражнения по отрезкам;  - челночный бег 3\*10 м.  3. Практическое обобщение урока – игра «Линейная эстафета»:  - беговая эстафета;  - прыжковая эстафета;  - координационная эстафета. | 8 мин.  10 мин.  7 мин. | Напомнить учащимся технологию выполнения упражнения. 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 вперед, взмах руками вперед.    Обратить внимание на положение рук и стоп при выполнении техники прыжка в длину с места  Проговаривать с учащимися технику выполнения звеньев упражнения.  Объяснить учащимся задания эстафеты, напомнить правила проведения эстафеты. |
| Заключительная часть (5 мин.)  - восстановление функций организма после физической нагрузки,  - подведение итогов урока, рефлексия. | 1. Подведение итогов урока.  2. Рефлексия  3. Оглашение оценок за прыжок в длину с места.  4. Домашнее задание. | 2 мин.  1 мин.  1 мин.  1мин. | Указать на ошибки при выполнении и отметить учащихся, которые выполнили задания правильно.  Огласить оценку с объяснением.  д/з: бег отрезками. |