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 руками2. и.п. – основная стойка, руки на уровне плеч, рывки руками в стороны с поворотами3. и.п. – основная стойка, руки перед грудью, ножницы4. 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, влево7.и.п. – широкая стойка, наклон - мельница8. и.п. – Упор – лежа, быстрая смена положения ног        9. и.п. - основная стойка, приседания на полную стопу10. и.п. - основная стойка, выпад правой, быстрая смена положения ног11. и.п. - упор лежа, отжимания12. и.п. - основная стойка, прыжки на правой, левой, двух ногах13. и.п. – основная стойка, восстановление дыхания. | 0,5 мин.0,5мин0,5 мин.3 мин.1 мин. 2 мин.2 мин.6-8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8мин8мин8мин5 раз3\*10 раз8 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.  |