**Конспект урока по** физической культуре и здоровью для 3 класса.

**Задачи урока:**

1. Разучить технику прыжков через короткую и длинную скакалку на двух ногах.
2. Закрепить технику метания набивного мяча двумя руками снизу из и.п. стоя ноги врозь
3. Способствовать воспитанию быстроты в процессе урока по легкой атлетике

Место проведения урока: спортивное ядро ГУО «Вертелишковская СШ»

Оборудование, инвентарь: короткие и длинные скакалки, стойки, свисток.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Частные задачи | Средства | Дозировка | Методические приемы организации, обучения и воспитания |
| **I**. |  | **Подготовительная часть** (12 минут) |
| 1 | Начальная организация занимающихся и их психологический настрой на урок: формировать осмысленное отношение к учебной деятельности. |

|  |
| --- |
|  |

Построение, рапорт, сообщение задач урока. | 1 мин. | Построение в шеренгу.Сообщение задач урока. |
| 2 | Активизация внимания. | Строевые упражнения:повороты направо, кругом, налево, прыжком кругом | 1мин.1-2 раза | Добиться правильного выполнения поворотов«Нале-во!», «Напра-во!», «Кру-гом!», «Прыжком - кру-гом!». |
| 3.4.5.6. | Обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.Содействовать формированию правильной осанки.Развивать способность сохранять заданный темп движений.Развивать способность точно в заданном темпе и ритме выполнять упражнения.Развитие координационных способностей, гибкости. | Ходьба и её разновидности:- ходьба;1-4- на носках, руки на пояс;5-8 - на пятках, руки на пояс;- перекаты с пятки на носок, руки к плечам.- в полуприседе, руки в стороны.Бег медленный. ОРУ в движении:И.п. - руки перед грудью.1 - 2 - отведение согнутых рук назад;3 - 4 - прямых, с поворотом вправо;5 - 8 – тоже, с поворотом влевоИ.п. – левая рука вверху1-2- отведение рук назад3-4 – правая вверху, отведение рук назадИ.п. руки на голову1 - поворот туловища влево2 - поворот туловища вправо ОРУ со скакалками :1. И. п. — о.с, скакалка, сложенная вчетверо, за головой. *1-2* — натягивая скакалку, руки вверх, прогнуться — вдох; *3-4* — и. п. — выдох.
2. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. *1* — при­сед, скакалкой обхватить голени; *2* — усилием рук наклонить ту­ловище к коленям, голову наклонить — выдох; *3-4* — и. п. — вдох.
3. И. п. — то же. *1* — отставляя левую ногу назад и сгибая правую, — выпад, скакалку на колено; *2-3 —* пружинящие по­качивания в выпаде; *4* — и. п.; *5-8 —* то же правой ногой.
4. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, внизу. *1* — на­клон и встать на скакалку; *2-3 —* натягивая скакалку, пружи­нящие наклоны к прямым ногам; *4* — и. п.
5. И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, концы скакалки закручены на руки. *1-2* — глубокий присед, руки в стороны — выдох; *3-4* — и. п. — вдох.

6. И. п. — о. с, сложенную вчетверо скакалку вверх. *1* — мах правой, скакалку вперед, коснуться скакалкой носка ноги; *2* — и. п.; *3-4* — то же левой ногой.7.И. п. — сед ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, за головой. *1* — поворот туловища направо; *2* — и. п.; *3-4* — то же налево. | 2 мин.1 мин2 мин.5-6- раз в каждую сторону5-6 раз 5-6 раз в каждую сторону5 мин.6-7 раз4-5раз 6-7раз 5-6 раз5-6 раз 5-6раз | Метод рассказа. Спина прямая, смотреть вперед, вертикальное положение туловища. Метод распоряжения.Руки на уровне плеч.«Бегом марш!».Дистанция 2 – 3 шага, не обгонять. Дыхание: 3 шага – вдох (носом), 3 шага – выдох (ртом).Сохранять правильную осанку. Метод обычный.Держать руки на уровне груди.Руки не сгибать.Туловище держать ровно.Делать поворот в сторону ноги.Метод обычный.При счете два смотреть на руки. Ноги в коленях не сгибать..Спина прямая.Стараться головой коснуться выпрямленных коленейПриседать на всей ступне, тулови­ще вертикальноВыполнять мах прямой ногой. Носок оттянут.Спина прямая.Темп средний.Спина прямая.«Налево!», «Слева в обход налево за направляющим шагом марш!» |
| 7.**II.**8.9.10.11. | Обеспечение специальной функциональной готовности организма к выполнению прыжков через скакалку и метания мяча.Содействовать развитию быстроты.Содействовать развитию скоростно–силовых способностей.Обучить технике прыжков через длинную скакалку на двух ногах.Содействовать развитию скоростно-силовых качеств.Обучить технике прыжков через короткую скакалку.Закрепить технику метания набивного мяча двумя руками снизу из и.п. стоя ноги врозь.Способствовать развитию скоростно\_силовых качеств, координационных способностей.Способствовать развитию быстроты и быстроты двигательной реакции посредством подвижной игры. | Специальные беговые и прыжковые упражнения:- бег сгибая голень назад- бег с ускорением- бег со взмахом прямых ног вперед.**Основная часть:** **(30 минут)**1.Прыжки через длинную скакалку:а) прыжки на обеих ногах через неподвижную скакалку, под­нятую на высоту 10-15 см от пола.б)прыжки через качающуюся скакалку.в)перепрыгивание через качающуюся скакалку с шага впередг) прыжки с места через вращающуюся скакалку.2.Прыжки через короткую скакалку:а)определение правильной длины скакалкиб) Обучение правильному вращению скакалки в боковой плоскости.в) Из положения скакалка за спиной перебросить ее через голову вперед, перешагнуть через нее и снова по­вторитьг) То же вращение, но с прыжком через скакалкуд)Прыжки ноги вместе с промежуточным подпрыгиванием, е)Прыжки с промежуточным подпрыгиванием без паузж) Прыжки без промежуточных подпрыгиваний.Метание набивного мяча двумя руками снизу из и.п. стоя ноги врозь:а)броски набивного мяча(0,5кг) на дальностьб)броски набивного мяча(0,5кг) на заданное расстояние3.Подвижная игра:«Воробьи и кошки» | 3-4 мин.20-30 м20-30 м20-30 м6 мин.4-5 раз3-4раз3-4 раз4-5 раз7 мин.30сек1 мин5-6 раз10-15 раз10-15 раз3х10-15 раз3х10-15раз10 мин.7 мин. | Перестроение из одной колонны в четыре в движении.Поточное выполнение. Дистанция 2 метра.Метод обычный. Перемещение вперед незначительное Задание выполнять на дистанции (указать ориентиры): Назад возвращаться обычной ходьбой «противоходом» направо и налево по два. Перестроение в одну шеренгу.Демонстрация техники с помощью электронного учебника. Рассказать о правилах безопасности.Прыжки выполняются поточно в двух колоннах.Ученик стоит у середины скакалки, лицом к ней. Слегка согнув колени, он отталкивает­ся двумя ногами и, перепрыгнув на другую сторону скакалки, приземляется на носки обеих ног, слегка согнув их в коленях.Ученик стоит у се­редины висящей скакалки. Она отводится в сторону и посыла­ется под ноги ученика, который в это время прыгает вверх.Уче­ник становится боком к скакалке и, когда она опишет первый круг, подпрыгивает, пропуская ее под ногами.Перестроение в две шеренги. Расстояние между учащимися не менее 1 метра.Встать на середину скакалки в стойку ноги врозь, отвести согнутые под прямым углом руки в стороныСкакалка вращается за счет круговых движений кисти (не следует делать дви­жений в плечевых суставах). Вначале движение де­лается медленно, затем, постепенно ускоряя дви­жения, довести до быстрых вращений.Прыжок де­лается такой частоты, чтобы пропустить скакалку, не задев ее ногами. Ноги при прыжках прямые. Повторять до тех пор, пока не получится 3-4 прыжка в темпе без остановки вращающейся скакалки.Скакалка проходит под ногами на каждый второй прыжокВыполнять до 10-15 прыжков. Основное внимание обращать на вращение скакалки, чтобы она была все время натянута, прыжки выпол­нять ритмично за счет сгибания стоп вголеностопных суставах.10-**15** прыжков, пауза 10-15 с.Метание выполняется в парах , стоя лицом друг к другу, на расстоянии не менее 10метров.И.п. широкая стойка, мяч сверху над головой.После предварительного замаха, опускания мяча вниз и сгибания ног до положения полуприседа, выполняется активное разгибание ног в коленяхи поднимание на переднюю часть стопы, с одновременным выпуском мяча вперед-вверх. Туловище «проталкивается» вперед за мячом в момент его выпуска.Две команды располагаются в шеренгах на противоположных сторонах зала, за линиями. Одна команда (”Воробьи“) идет шеренгой по направлению к другой (”Кошки“). Когда до ”Кошек“ остается 3-5 м,подается сигнал или команда «Кошки!» или громко мяукнуть). Тогда ”Воробьи“ улетают от ”Кошек“, а ”Кошки“ стараются их догнать (осалить). Осаленные игроки выбывают из игры. За границей (проведенная черта) салить нельзя. Победителями считаются те, кто остался в игре на момент ее окончания. Расстоянии между командами не менее 2-4 м.Перестроение в колонну по одному. |
| **III.** | **Заключительная часть:** |  | 3 мин |  |
| 12. | Содействовать восстановлению организма занимающихся. | Ходьба по кругу с выполнением упражнений на дыхание:на 3 шага вдох – руки через стороны вверх.на 3 шага выдох – роняя руки вниз.Построение в одну шеренгу.Домашнее задание.Подведение итогов урока. |  | Вдох носом, выдох ртом. Выполнять свободно, расслабленно.Дистанция не менее 2-х шагов.Дом.задание – Прыжки через короткую скакалку.Замечания по уроку. Словесная оценка деятельности учащихся на уроке. |