**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 влево  И.п. – левая рука вверху  1-2- отведение рук назад  3-4 – правая вверху, отведение рук назад  И.п. руки на голову  1 - поворот туловища влево  2 - 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 мин  2 мин.  5-6- раз в каждую сторону  5-6 раз  5-6 раз в каждую сторону  5 мин.  6-7 раз  4-5раз  6-7раз  5-6 раз  5-6 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 коленей  Приседать на всей ступне, тулови­ще вертикально  Выполнять 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 вперед  г) прыжки с места через вращающуюся скакалку.  2.Прыжки через короткую скакалку:  а)определение правильной длины скакалки  б) Обучение правильному вращению скакалки в боковой плоскости.  в) Из положения скакалка за спиной перебросить ее через голову вперед, перешагнуть через нее и снова по­вторить  г) То же вращение, но с прыжком через скакалку  д)Прыжки ноги вместе с промежуточным подпрыгиванием,  е)Прыжки с промежуточным подпрыгиванием без пауз  ж) Прыжки без промежуточных подпрыгиваний.  Метание набивного мяча двумя руками снизу из и.п. стоя ноги врозь:  а)броски набивного мяча(0,5кг) на дальность  б)броски набивного мяча(0,5кг) на заданное расстояние  3.Подвижная игра:  «Воробьи и кошки» | 3-4 мин.  20-30 м  20-30 м  20-30 м  6 мин.  4-5 раз  3-4раз  3-4 раз  4-5 раз  7 мин.  30сек  1 мин  5-6 раз  10-15 раз  10-15 раз  3х10-15 раз  3х10-15раз  10 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 стороны  Скакалка 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 прыжок  Выполнять до 10-15 прыжков. Основное внимание обращать на вращение скакалки, чтобы она была все время натянута, прыжки выпол­нять ритмично за счет сгибания стоп в  голеностопных 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. |