План – конспект

урока №7 для учащихся 3 класса по физической культуре и здоровью

Тема урока: лёгкая атлетика

Задачи:

1. Контроль норматива: бег 30 м с высокого старта

2.Развивать ловкость, быстроту, внимание, координацию движений

3. Воспитывать интерес и умение работать в команде.

Место проведения: стадион

Инвентарь и оборудование: кегли, мешочки с песком, секундомер

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Части урока, содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| I.Подготовительная часть | | | |
| 1. | Построение, приветствие, сообщение задач урока | 2 мин | Построение, приветствие. Обратить внимание на спортивную форму и правильную осанку. «Равняйсь!» - «Смирно!». Проверить присутствующих. |
| 2. | Игра на внимание «3, 13, 33» | 4 – 6 раз | Игроки должны на команду «3» поставить руки на пояс, «13» - руки к плечам, «33» - руки вверх. Если игрок выполняет движение неправильно, то он делает шаг вперёд. Таким образом, вперёд выйдут самые невнимательные игроки. |
| 3. | Ходьба в колонне по одному и ее разновидности.  Ходьба:  - на носках, руки вверх  - на пятках, руки за голову  - с высоким подниманием бедра, руки в стороны  - в полу приседе, руки на пояс | 2 мин | Дистанция 2 шага. Метод распоряжения  Выше на носки, руки выпрямлены.  Локти точно в стороны  Выше бедро, носок оттянут  Спину держать прямо. |
| 4. | Бег:  - обычный  - с высоким подниманием бедра  - сгибая ноги назад  - с выносом прямых ног вперед/назад  - приставным правым и левым боком  Перестроение из одной шеренги в три уступом. | 5 мин  1 мин | Метод распоряжения. Дистанция 2 шага.  Активная работа рук.  Руки перед собой, коснуться коленями рук  Руки за спиной, слегка наклониться вперед  Руки на пояс, носки оттянуты.  Восстановить дыхание.  Выполнить предварительный расчет на 1-2-3. |
| 5. | ОРУ на месте  1) И.п. – ноги вместе, руки на пояс.  1-4 – круговое вращение головой вправо.  5-8 – круговое вращение головой влево.  2)И.п. – ноги врозь, руки к плечам  1-4 – круговое вращение вперед  5-8 – то же назад  3)И.п. – ноги врозь, руки на пояс  1-2 – наклон вправо  3-4 – наклон влево  4)И.п. – ноги врозь, руки вперед  1 - мах правой к левой  2 – и.п.  3 – мах левой к правой  4 – и.п.  5)И.п. – ноги вместе, руки на пояс  1 – шаг вперед правой в глубокий выпад, руки в стороны.  2- и.п.  3 – то же, шаг левой  4 – и.п.  6)И.П – упор присев  Выпрыгивания вверх с хлопком рук над головой. | 4 – 6 раз  4 – 6 раз  4 – 6 раз  6 – 8 раз  4 – 6 раз  6 раз | Метод показа, распоряжения.  Без резких движений.  По максимальной амплитуде  Ноги не сгибать, спина прямая  Опорную ногу не сгибать, спина прямая.  Спину прямо, выпад глубже  Выполнять самостоятельно. При прыжке ноги полностью выпрямить в коленных суставах. |
| II.Основная часть 25-30 мин | | | |
| 1. | Сдача норматива Бег 30 м с высокого старта | 5 – 8 мин | Разделить детей по парам. Производить контроль согласно правилам сдачи и техники выполнения контрольного упражнения. Зафиксировать результаты. Определить уровень развития двигательных способностей детей. |
| 2.  3. | Подвижная игра «БЫСТРО ВОЗЬМИ, БЫСТРО ПОЛОЖИ»  Описание игры: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал6 «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется  Эстафета «ПЕРЕМЕНИ ПРЕДМЕТ»  Описание игры: на одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 2-3 колонны. На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны стоит кегля. Каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. По сигналу игроки бегут к другой стороне площадки, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на своё место и поднимают принесённый предмет над головой. | 5-7 мин  5-7 мин | Варианты: Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4. Побеждает последний оставшийся игрок.  Правила игры: Тот, кто сделал это первым считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполнят задание, отмечается колонна, набравшая большее количество выигрышей.  Варианты: бежать за предметом змейкой между кеглями, не уронив кегли. |
| III.Заключительная часть 5 мин | | | |
| 1.  2.  3.  4. | Построение в шеренгу.  Подведение итогов.  Домашнее задание  Организованный выход | 5 мин | Подать команду: «В одну шеренгу, становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Подвести итоги урока, выделить лучших учащихся.  Домашнее задание: прыжки через короткую скакалку на двух ногах 3-4 подхода по 50 раз.  Ходьба по залу в спокойном , выход из зала |