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 распоряженияВыше на носки, руки выпрямлены.Локти точно в стороныВыше бедро, носок оттянутСпину держать прямо. |
| 4. | Бег:- обычный- с высоким подниманием бедра- сгибая ноги назад- с выносом прямых ног вперед/назад- приставным правым и левым бокомПерестроение из одной шеренги в три уступом. | 5 мин 1 мин | Метод распоряжения. Дистанция 2 шага. Активная работа рук.Руки перед собой, коснуться коленями рукРуки за спиной, слегка наклониться впередРуки на пояс, носки оттянуты.Восстановить дыхание.Выполнить предварительный расчет на 1-2-3. |
| 5. | ОРУ на месте1) 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 плечам1-4 – круговое вращение вперед5-8 – то же назад3)И.п. – ноги врозь, руки на пояс1-2 – наклон вправо3-4 – наклон влево4)И.п. – ноги врозь, руки вперед1 - мах правой к левой2 – и.п.3 – мах левой к правой4 – и.п.5)И.п. – ноги вместе, руки на пояс1 – шаг вперед правой в глубокий выпад, руки в стороны.2- и.п.3 – то же, шаг левой4 – и.п.6)И.П – упор присевВыпрыгивания вверх с хлопком рук над головой. | 4 – 6 раз4 – 6 раз4 – 6 раз6 – 8 раз4 – 6 раз6 раз | Метод показа, распоряжения.Без резких движений.По максимальной амплитудеНоги не сгибать, спина прямаяОпорную ногу не сгибать, спина прямая.Спину прямо, выпад глубжеВыполнять 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 повторяетсяЭстафета «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 мин5-7 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 заданиеОрганизованный 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 |