**План – конспект**

**урока легкой атлетики в 3 классе.**

***Задачи.*** *Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. Развитие прыгучести, ловкости, гибкости, скоростных качеств.*

***Место проведения:*** *пришкольный стадион.*

***Инвентарь и оборудование:*** *свисток, мел, набивные мячи, скакалка, мешочек, эстафетная палочка или малый мяч.*

***Вводная часть (12мин.).*** Построение. Сообщение задач урока. Ходьба перекатом с пятки на носок, на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы. Разминочный бег 500 м.

ОРУ в движении: 1 .Ходьба с круговыми движениями головой. 2.Ходьба со сменой положения  асимметрично расположенных рук (одна - вперед, другая - в сторону; одна - вверх, другая - в сторону; одна вперед, другая - вниз и т.п.). 3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему (то же на носках, на пятках, то же в шеренге).

4. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.

5.  Ходьба с прямой маховой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.

6.  Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.

7. Ходьба выпадами.

8.  Ходьба на согнутых ногах, поочередно касаясь коленями пола на каждом шагу.

9. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.

10. Ходьба с наклонами туловища в сторону (накло­ны выполнять в сторону шагающей ноги).

11.  Передвижение вперед; из упора стоя в наклоне перейти в упор лежа; затем толчком перенести согнутые ноги, вернуться в и.п.

12. Прыжки в колонне взявшись за левую (правую) ногу впереди стоящего, а другую руку положить на плечо.

***Основная часть (30 мин.)***

***Игры. 1. «Прыжки по полоскам».(8 мин.)***

По сигналу  игроки  начинают перепрыгивать с одной полоски на другую, делая на каждой промежуточный прыжок и не наступая на линии, ограничивающие полоски.

Выигрывает игрок, набравшая больше очков за три попытки. Три лучших игрока получают монеты.

***2. «Пушкари».(8 мин.)***

Две команды располагаются на просторной площадке перед стартовыми линиями в 10 - 12 шагах одна от другой. Интервалы между игроками - 4 - 5 шагов. Сзади каждой шеренги в 6 - 8 шагах проводят ещё по одной линии, пересекающей площадку поперёк.Это линии «плена». По сигналу руководителя первыми мячи толкают представители одной из команд. Затем с места падения мячей (также по сигналу) в обратную сторону те же мячи толкают стоящие напротив соперники.

Соревнование между каждой парой продолжается до тех пор, пока один из игроков не оттеснит другого за линию «плена».

Можно играть до тех пор, пока пары не закончат результативно поединки.

Побеждают те игроки, которые оттеснят  противника за линию «плена» и они за это получают монеты. Место падения мяча отмечается цветной плашкой.

***1. «Бери и убегай».* (8 мин)**

На одной стороне площадки чертится линия старта, на другой стороне, параллельно ей, в 20 -30 м - линия финиша. Для игры нужны палочка длиной 10-12 см, диаметром 1 - 2 см или мячик. Играющие выстраиваются вдоль стартовой линии, вплотную плечом к плечу, руки кладут за спину, ладони открыты.

Руководитель, прохаживаясь сзади выстроившихся игроков, незаметно кладёт палочку одному из них. Затем он отходит на несколько шагов и произносит громко: «Бери, беги!» По этому сигналу игрок с палочкой в руке бежит к финишной линии, а все остальные устремляются за ним, стараясь его догнать и «осалить». Игрок с палочкой, благополучно добежавший до финиша, получает монету и возвращается обратно, сидя на спине любого игрока (по своему выбору). Если же его кто-нибудь «осалит», когда он бежит с палочкой, то он несёт на своей спине «осалившего» к стартовой линии.

Выигрывают игроки, которых не догнали до финиша.

***4. «Удочка» (6 мин)***

Водящий, стоя в середине круга, вращает верёвку так, чтобы мешочек, скользя по полу, про­носился под ногами подпрыгивающих игроков.

Задевший мешочек или верёвку ногами, выбывает. Выигрывают три игрока, тот, которые  ни разу не зацепили верёвку. Игру проводят трижды. Руководитель  должен быть водящим.

**Заключительная часть (3 мин.).** Построение. Подсчет монет (за 6 монет – оценка 5; за 5- «4»; за 4 – «3») . Подведение итогов урока.

*Домашнее задание*: упр. на выносливость*.*