**План-конспект урока по физической культуре**

**из раздела "Легкая атлетика"**

***Тема урока:* «Челночный бег. Прыжки в длину с места»**

**Задачи:**

*1. Формирование навыков спринтерского бега.*

*2. Обучение прыжку в длину с места;*

*3. Развитие двигательных качеств.*

*4. Воспитание внимания, выдержки, ориентировки в пространстве.*

***Место проведения:*** *спортивный зал*

***Инвентарь:*** секундомер, скамейки, кегли.

***Оборудование:*** компьютер, экран

***Класс:*** 3 «А»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка в мин.  | Методические рекомендации |
| *Вводная часть. (10мин)*Задачи: - подготовить организм к значительным физическим нагрузкам;- развивать хорошую подвижность в суставах;- развивать организацион-ные способности;Восстановление дыхания. *2. Основная часть. (25 мин)*Задачи:- развитие быстроты реакции, внимания, координации движения, - воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма; *3. Заключительная часть.(5 мин.)*Задачи:- восстановление функций организма после физической нагрузки,- подведение итогов урока. | Слайд1. *Дети входят в спортивный зал под «Марш молодых спортсменов»*1. Построение обучающихся в шеренгу. Слайд2.2. Приветствие и сообщение задач урока:- повторим технику высокого старт в челночном беге;- совершенствовать умение прыгать в длину с места;- совершенствовать двигательные умения в игре.*Все упражнения и бег выполняются под музыку*3. Строевые упражнения:- повороты “налево”, “направо”, “кругом”;4. Ходьба по кругу с заданиями:*а)*на носках – руки на поясе*б)*на пятках – руки за головой;*в)*на внешней стороне стопы – руки в стороны;*г)*на внутренней стороне стопы – руки в стороны;*д)*правым боком приставными шагами;*е)* левым боком приставными шагами.5. Легкий бег:- по кругу;- змейкой;- легкий бег с переходом на ходьбу;6. Упражнения на восстановление дыхания.-1-2 руки через стороны вверх – задержали дыхание (полный вдох);- 3-4 руки через стороны вниз – полный медленный выдох;7. Перестроение из колонны по одному в колонну по триСлайд 3.8. О.Р.У.1. и.п. – основная стойка, повороты головы в стороны2. и.п. – основная стойка, наклоны головы вперед-назад.3. и.п. – основная стойка, 1. руки вперед. 2. руки вверх. 3. руки в стороны. 4. и.п. – основная стойка повороты туловища в стороны.5. и.п. – ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед-назад, влево, вправо.6. и.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, махи прямыми ногами.7. И.п. – широкая стойка, наклоны туловища вперед. 8. и.п. – прыжки на правой, левой и двух ногах вместе. Слайд4.1. **Освоение навыка прыжка в длину с места (рассказ учителя по картинке на слайде о технике прыжка в длину с места)**

Техника прыжка с места делится на: – подготовку к отталкиванию; – отталкивание; - полет;– приземление Спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч поднимает руки вверх и отводит чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию. Отталкивание важно начинать в момент, когда тело спортсмена движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта. После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.2)выполнение прыжка по команде учителя: поставить стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок, двумя ногами, приземление на две стопы и согнутые в коленном суставе ноги, плечи вперед, взмах руками вперед; 3)самостоятельное выполнение прыжковСлайд.5.**2. Развитие быстроты в челночном беге с кеглями.**Челночный бег является одной из разновидностей бега на короткие дистанции. От обычного бега он отличается тем, что дистанция преодолевается несколько раз, туда и обратно. Челночный бег помогает отрабатывать быстрый старт и стартовый разгон. Двигаться нужно на одних носках, чтобы развить максимальную скорость.2.1. Челночный бег выполняется по три человекаСлайд6.3. Развитие быстроты, ловкости, выносливости в эстафетеСлайд.7.3.1 РелаксацияСядьте поудобнее и закройте глазки. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните.“Птички”. *Дети представьте, что вы маленькие птички, которые летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке****.***Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глазки медленно.3.2 Построение учащихся в одну шеренгу, подведение итогов урока. ДЗ. Многоскоки*Выход обучающихся из спортивного зала под музыку.* | 0,5 мин.0,5мин1 мин.8 мин.6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6- 8 раз6- 8 раз6-8 раз8 раз3мин8мин8мин6 мин2-3 мин2 мин. | Обратить внимание на наличие спортивной формы. Поворот “кругом” через левое плечо. Спина прямая, шаг короткий, плечи составляют прямую линию. Локти развести в стороны. Бежать в колонне строго занаправляющим, ногу ставить с носочка, поднимать невысоко. Обратить внимание на положение рук и стоп при выполнении техники прыжка в длину с местаУказать на ошибки при выполнении и отметить учащихся, которые выполнили это задание правильноУказать на ошибки при выполнении и отметить учащихся, которые выполнили это задание правильно. Выставить оценки |