**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 три  Слайд 3.  8. О.Р.У.  1. и.п. – основная стойка, повороты головы в стороны  2. 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 прыжков  Слайд.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 человека  Слайд6.  3. Развитие быстроты, ловкости, выносливости в эстафете  Слайд.7.  3.1 Релаксация  Сядьте 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.  0,5мин  1 мин.  8 мин.  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6- 8 раз  6- 8 раз  6-8 раз  8 раз  3мин  8мин  8мин  6 мин  2-3 мин  2 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 места  Указать на ошибки при выполнении и отметить учащихся, которые выполнили это задание правильно  Указать на ошибки при выполнении и отметить учащихся, которые выполнили это задание правильно.  Выставить оценки |