**План-конспект интегрированного урока**

**3 класс**

**(физическая культура и литературное краеведение)**

**Тема: «**Тройной прыжок в длину с места. Игра «Прыгуны», «Перетягивание палки» »

**Цель:**

1. Познакомить учащихся с национальными играми народов Севера, совершенствовать технику тройного прыжка с места;
2. совершенствование исследовательских навыков;
3. повышение мотивации к обучению.

**Задачи урока:**

1. Обучить технике тройного прыжка с места.
2. Развитие двигательных качеств, силы, прыгучести, выносливости и быстроты; умения анализировать и объективно оценивать свои результаты.
3. Воспитать дисциплинированность детей, трудолюбие, чувство коллективизма, любовь к родному краю.

**Вид урока:** национальные виды спорта

**Тип урока:** комбинированный урок

**Методы проведения**: индивидуальный, групповой, игровой, фронтальный

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время урока:** 40 минут.

**Инвентарь и оборудование:** свисток, фишки, гимнастические палки, деревянные палки.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Содержание** | **Время** | **Организационно-методические указания** | **Вид УУД** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| **I.** | **Подготовительная часть** | **10**  **минут** |  |  |
|  | 1. Построение, приветствие, сообщение задачи урока | 1мин | Класс «Становись!»  Класс «Равняйсь!» «Смирно!»  Приветствие учителя. «Вольно!»  Задачи урока.  Напомнить технику безопасности на уроке и при выполнении прыжковых упражнений. | Умение проявлять внимательность и дисциплинированность |
|  | 2.Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!» | 30 сек | При выполнении задания помощь оказывать подсчётом. Темп средний | Умение контролировать последовательность выполнения движений |
|  | 3.Разминка  - Разминку мы с вами выполним для того чтобы подготовится к выполнению более сложных упражнений, например – тройной прыжок.  Ходьба: - на пятках, руки на пояс; - на носках, руки за спину; - на внешней стороне стопы, руки за голову; - носками вовнутрь, руки за спину.  Бег:  - бег без задания;  - бег по диагонали  - бег с высоким подниманием бедра,  - бег с захлестыванием голени назад;  - приставными шагами правым, левым боком; | 2мин  2мин | «Налево в обход, шагом, марш!»  Соблюдать дистанцию 1м.  Темп выполнения средний.  Колени не сгибать, руки выпрямить. Локти развести, спина прямая. Следить за осанкой. Шаг короткий  Темп выполнения быстрый | Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья |
|  | 1. Ходьба с перестроением в круг | 30 сек | - восстанавливаем дыхание, вдох – руки вверх выдох опускаем вниз. |  |
|  | 5.ОРУ без предметов  а.И.П. – О.С. ноги на ширине плеч руки опущены вниз.  1 Руки вверх  2 -3 Наклон вперёд потянуться за руками 4 И.П.  б. И.П. – ноги на ширине плеч руки на пояс наклоны туловища (вправо , влево)  в. И.П. – тоже  Выполняем упражнение «мельница»  г. И.П. тоже  1–2 наклоны к правой ноге  3-4 наклоны к левой ноге  д. И.П. тоже  1-2 правую ногу потянули к себе (назад)  1-2 левую ногу потянули к себе (назад) | 3 мин | - Переходим к выполнению ОРУ  - Стараемся следить за своей осанкой, правильно выполнять упражнение.  Темп выполнения средний.    - Ребята, кто смог максимально правильно выполнить упражнения , а кому ещё нужно постараться? | Умение применять полученные знания при выполнении физических упражнений |
| **II.** | **Основная часть** | **25**  **минут** |  |  |
|  | 1. Выполнение упражнений в сочетании с теорией | 2 мин | Сначала ученики прослушивают информацию о национальных северных упражнениях и играх, а потом выполняют упражнения. Учитель демонстрирует карточку с названиямивидов прыжковых упражнений. | Умение запросить помощь и воспользоваться помощью учителя |
|  | 2.Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении | 30 сек | «Налево в колонну по два-марш1». |  |
|  | 3.Подготовительные прыжковые упражнения  *Для выполнения подготовительных прыжковых упражнений класс делится на две команды. Каждый вид упражнения написан на карточке, которые показывает учитель. Команда переводит на русский язык название упражнения и выполняет.*  Прыжки по командам до указанной цели:  - прыжки с ноги на ногу (буур),  - прыжки на одной ноге (кылыы),  -прыжки на двух ногах (куобах).  - постепенно переходим на шаг. | 5 мин | Темп выполнения средний.  Приземлиться на обе ноги, стопы параллельно, руки вперёд. Устоять.  Следить за техникой исполнения.  ТБ: не выкидывайте ноги вперёд, возможно падение на копчик. Приземляться надо на носки, а затем на всю ступню.  Ребята оценивают правильное выполнение упражнений, выявляют самого ловкого и лучшего прыгуна  (создание ситуации для анализа и самоанализа). | Умение контролировать последовательность выполнения движений  Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей |
|  | 5.Перестроение для выполнения тройного прыжка |  | -Первая колонна «Налево в обход, шагом, марш!»  - Вторая колонна «Направо в обход, шагом, марш!»  упражнения выполняются по группам на противоположных сторонах зала |  |
|  | 6. Тройной прыжок в длину с места.Повторить технику прыжка в длину с места.  Построиться в одну шеренгу. Интервал 1 метр. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно.  Полуприсед, руки внизу за спиной. (Старт пловца).  Пружиня ногами и раскачивая руками вперёд-назад, из крайнего нижнего приседа сделать прыжок вперёд-вверх, оттолкнувшись одновременно обеими ногами, сделать и мах руками вперед-вверх.  Предложить выполнить прыжок детям самостоятельно, но без усилия.  7.Выполнение тройного прыжка в длину с места  - техника прыжка как при прыжках в длину с места, выполняются три прыжка без остановки, отталкиваясь одновременно обеими ногами, делая махи руками вперед-вверх.  - Ребята, сложно было выполнить такие прыжки? Почему, как вы думаете?  - Для правильного выполнения таких упражнений я предлагаю вам отрабатывать технику прыжка. | 10 мин | Правильность выполнения упражнений оценивают противоположные команды.  - выполняя движения руками вперед-вверх,  при прыжке, сильнее отталкиваемся от пола  - попеременно не прыгать  - восстанавливаем дыхание, вдох – руки вверх выдох опускаем вниз | Умение контролировать последовательность выполнения движений |
|  | 8.*Национальная игры:*  *«Прыгуны»*  Описание игры: «Класс делится на две команды. Они становятся по одному за линией старта. В 1 метре от старта проводится ряд горизонтальных линий на расстоянии 20 см одна от другой и обозначаются как секторы 2,4,6,8,10. Эти числа одновременно обозначают количество очков, которые получает игрок, прыгнувший в тот или иной сектор. Прыгают игроки обеих команд, и подсчитываются очки каждого прыгуна от каждой команды. После подсчёта очков объявляется победитель».  *«Перетягивание палки»*  Описание игры: «Класс делится на две команды. Ученики садятся друг перед другом, несколько согнув колени и упираясь ступнями в ступни соперника. Вытянув руки, взяться за палку так. Чтобы она находилась между играющими на уровне глаз. Таково исходное положение. Задача состоит в том, чтобы оторвав соперника от земли перетянуть на свою сторону. | 8мин | Коллективная самооценка  - А теперь каждая команда проанализирует, что помогло вам победить? А вам проиграть? (отвечает по одному ученику)  Игра проводится с целью закрепления техники прыжка в длину с места и усовершенствования тройного прыжка в длину с места  Перетягивание палки  Игра проводиться с целью ознакомления с национальными играми | Формировать упорство и трудолюбие в достижении поставленной цели.  Формировать стремление технически правильно выполнять физкультурно-оздоровительные действия и включать их в игровую и соревновательную деятельность. |
| **III.** | **Заключительная часть** | **5**  **минут** |  |  |
|  | 1. Построение | 30сек | Класс, в одну колону становись! |  |
|  | - Дети тундры зорки, внимательны и наблюдательны. Игры народов Севера: бросание тынзяна, перетягивание палки, прыжки через нарты и другие нацелены на расширение кругозора, воспитывают у детей силу, ловкость, смелость, трудолюбие, любовь к родному краю.  По команде учителя учащиеся строятся в однушеренгу. Игра на внимание ««Класс…» | 1 мин | Систематические занятия физическими упражнениями помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.  Оценить учащихся, выделить лучших. | Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей |
|  | 2. Подведение итогов урока | 2,5  мин | Оценить индивидуально. |  |
|  | 3. Домашнее задание. | 1  мин | Повторить упражнения из игры на внимание.  Знания по карточкам. Отработать технику прыжка в длину с места, тройного прыжка. |  |
|  | 4. Организованный уход | 30 сек | Класс «Разойдись!»  Учитель физической культуры провожает учащихся 3класса в раздевалку. |  |