Методическая копилка

* План – конспект урока по физической культуре

Класс: 3

Дата и место проведения: 22.09.2016 г., спортивная площадка.

Тема: челночный бег 3х10 м. Совершенствование прыжка в длину с места.

Цель:

1. Учить правильной технике бега;
2. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места.

Тип урока: проверка и коррекция знаний и умений.

Задачи:

1. Учить технике выполнения челночного бега 3х10 м.,
2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Оборудование и инвентарь: свисток, секундомер, метровка.

Планируемые результаты:

1. УУД

* Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.
* Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.
* Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.
* Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях.

2. Предметные знания. Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; технике движения рук и ног в прыжках в длину.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Частные задачи | Содержание | Доз. | ОМУ |
| 1 | Развивать качества: подтянутость, собранность, внимательность  Развивать способность сохранять заданный темп упражнения  Развивать чувство ритма, координацию движений, ловкость, гибкость | Подготовительная часть  1. Построение, приветствие, перекличка.  2. Ознакомление с темой и задачами урока.  3. Строевые упражнения на месте:  -налево;  -направо;  -кругом;  -прыжком налево…  Упражнения в ходьбе:  -руки вверх, на носках;  -руки на пояс, на пятках;  -руки в стороны, внутренней и внешней стороне стопы;  -руки вперед, полуприседом;  -руки в затылок, полным приседом.  Упражнения в беге:  -с высоким подниманием бедра;  -с захлестыванием голени назад;  -приставными шагами правым (левым) боком;  -ускорение  ОРУ:  1. Наклоны головы вперед, назад;  2. Наклоны головы в стороны;  3. Рывки руками;  4. Отведение прямых рук назад;  5. Наклон туловища вперед, назад, в стороны;  6. Выпады;  7. Прыжки... | 10мин | Подравнялись пятки вместе носки врозь. Обратить внимание на форму и умение находить свое место в шеренге.  Дистанция два шага. Не толкаемся, упражнения выполняем четко, красиво, соблюдаем дистанцию. Спина прямая, голову держим прямо, смотрим вперед. Не отстаем, следить за дистанцией.  Смотрим вперед, выполняем в среднем темпе. Обратить внимание на дыхание. Соблюдаем дистанцию.  Упражнение выполняем строго по команде. Объяснение и показ технику выполнение упражнения. Следит за правильным выполнением упражнений. |
| 2 | Учить правильной технике челночного бега | Основная часть  1. Челночный бег 3 по 10 м.  1. По команде «внимание» учащиеся принимают положение высокого старта  2. По команде «марш!» (включается секундомер) каждый участник бежит к своей линии финиша и берет кубик, затем возвращается к линии старта, кладет его и бежит назад.  2. Совершенствование техники прыжка в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление.  3. Разучивание игры «Кто быстрей?» | 25мин | За линию при подготовке к старту не выходить. Кубики ложем, а не бросаем. Как можно быстро пробегаем отрезок. После того как участник пробежит линию финиша секундомер выключается.  Выполнение прыжка в длину с места учащимися из трех попыток. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах |
| 3 | Анализ урока | Заключительная часть  1. Построение  2. Подведение итогов, анализ урока. Как прошел урок? Что понравилось?  3. Домашнее задание | 5мин | Что такое челночный бег? Корректировка техники бега. Каковы приемы прыжков? Фазы?  Подготовка к ГТО |