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, внимательностьРазвивать способность сохранять заданный темп упражненияРазвивать чувство ритма, координацию движений, ловкость, гибкость | Подготовительная часть1. 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;-ускорениеОРУ: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 старта2. 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 часть1. Построение2. 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 |