

Выполнил учитель физической культуры БОУ СОШ №2 МО Динской район

Завертанный Дмитрий Васильевич

План-конспект урока по физической культуре в 3 классе.

Тема урока: Развитие быстроты по средствам эстафетного и челночного бега.

Задачи:

1. Совершенствование эстафетного бега. Развитие быстроты и скоростно-силовых способностей по средством специально подобранных эстафет.
2. Профилактика нарушения осанки по средством обще развивающих упражнений и упражнений в ходьбе.
3. Развитие чувств коллективизма, товарищества, внимания, смелости по средством эстафет.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: свисток, музыкальный центр, теннисные мячи, шведская лестница, фишки.

№	Части урока	Доз-ка	ОМУ	УУД
1.	<u>Подготовительная часть</u> 1). Вход учащихся их построение. (Музыка: марш "Щелкунчик") 2). Строевые упражнения, повороты налево, направо, кругом. - Перестроение из одной шеренги в две на месте (Музыка) 3). Упражнения в ходьбе: - руки на пояс "ставь!", на носках "марш!" - Руки в стороны "ставь!", на пятках "марш!" - Руки на пояс "ставь!" два шага на	15мин. 30сек. 1 мин 0,5 кр. 0,5 кр. 0,5 кр.	Обратить внимание на внешний вид занимающихся, дисциплину. Показать правильное выполнение упражнения, следить за	К, Р.

носках, два на пятках "марш!"		занимающимися,
- Руки в стороны "ставь!" шагом с захлестом голени "марш!"	0,5 кр.	говорить и исправлять
- Правая рука в сторону, левая вверх "ставь!" Шагом с высоким подниманием бедра "марш!"	0,5 кр.	ошибки учащихся.
- Правая рука вверх, левая в сторону "ставь!" шагом, два шага с захлестом голени, два шага с высоким подниманием бедра "марш!"	0,5 кр.	Обратить особое внимание за осанкой,
- Руки согнуть в локтях спортивной ходьбой "марш!" (Музыка)	0,5 кр.	правильным положением головы (подбородок поднят), рук и пальцев.
4). Упражнения в беге:		
- Бег спиной вперед "марш!"	0,5 кр	
- Бег с захлестом глени "марш!"	0,5 кр	
- Руки с стороны "ставь!" правым боком скрестным шагом "марш!".	0,5 кр	
- Левым боком скрестным шагом "марш!"	0,5 кр	
- Руки на пояс "ставь!" шагами "галопа" "марш!"	0,5 кр	Показать
- Бег с высоким подниманием бедра "марш!"	0,5 кр	правильной выполнения
- Шагом "марш!" выполняем упражнение на восстановления дыхания.	0,5 кр	упражнений, исправлять
- перестроение на ОРУ в движении. (Музыка)	0,5 кр	ошибки.
5). Обще развивающие упражнения.		Добиться правильного выполнения

<p>1) И.п.- о.с., руки на поясе.</p> <p>1- Стойка ноги врозь широкая, руки в стороны.</p> <p>2- Руки вверх</p> <p>3- поворот влево</p> <p>4- и.п.</p>	4-5раз	упражнения учащимися. Следить за самочувствием.	
<p>2). И.п.- о.с. руки на поясе</p> <p>1-2- два наклона головой влево.</p> <p>3-4- два наклона головой вправо.</p>	4-5раз	Быстро и четко перестроить	
<p>3). И.п.- о.с.</p> <p>1-4 - четыре круговых движения плечами вперед.</p> <p>1-4- четыре круговых движения плечами назад.</p>	4-5раз	занимающихся к ору. Демонстрировать правильный	
<p>4). И.п.- о.с. Руки в стороны к плечам</p> <p>1-4- четыре круговых движения руками вперед</p> <p>1-4 - четыре круговых движения руками назад.</p>	4-5раз	показ, и краткий, понятный рассказ упражнения. Следить за осанкой	
<p>5). И.П.- о.с. Руки вперед, согнуты в локтях.</p> <p>1,2,3,4- разведение и сведение рук.</p> <p>1,2,3,4- руки в стороны, согнуты в локтях.</p>	4-5раз	занимающихся. Следить за их выполнением и самочувствием	
<p>6). И.п.- стойка ноги врозь широкая, наклон вперед, руки в стороны.</p> <p>1. Поворот влево, коснуться правой рукой левой ноги.</p> <p>2. Поворот вправо, коснуться левой рукой правой ноги.</p>	4-5раз	Следить за	

2.	<p>3. Поворот влево, коснуться правой рукой левой ноги.</p> <p>4. Поворот вправо, коснуться левой рукой правой ноги.</p> <p>7). И.п. - о.с. руки на пояс</p> <p>1. Присед, руки вперед</p> <p>2. и.п.</p> <p>3. Присед, руки вперед</p> <p>4. И.п.</p> <p>(Музыка)</p> <p style="text-align: center;"><u>Основная часть</u></p> <p>1) Эстафетный бег.</p> <p>1 эстафета- по сигналу свистка оббежать фишку с правой стороны и передать эстафету следующему.</p> <p>2 эстафета- по сигналу свистка оббежать фишки "змейкой", а обратно бегом по прямой.</p> <p>3 эстафета- оббежать фишки "змейкой" туда и обратно.</p> <p>4 эстафета- на фишки лежит один теннисный мяч и стоит большая фишка. По сигналу ученик бежит берет теннисный мяч с ним в руках оббегает фишку оставит мяч на фишке и передать следующему.</p>	<p>4-5раз</p> <p>20мин</p> <p>1раз</p> <p>1раз</p> <p>1раз</p> <p>1раз</p>	<p>правильным положением рук, спина прямая</p> <p>Руки прямые, ноги в коленях не сгибаются.</p> <p>Быстро и четко перестроить и поделить детей на 4 команды.</p> <p>напомнить основные правила при занятиях эстафетой,</p> <p>правила техники безопасности.</p> <p>Быстро, понятно рассказывать детям правила каждой эстафеты.</p> <p>Акцентировать внимание на быстроту</p>	<p>К,Р,П</p>
----	--	---	--	--------------

	5 эстафета- тоже только 2 теннисных мяча.	1раз	выполнения движений.	
	6 эстафета- тоже с 3 мячами	1раз	Следить за выполнением	
	7 эстафета- за конусом по обе стороны стоят фишки тарелочки на них лежат теннисные мячи. По сигналу участник бежит подбегает к правой фишке, и меняем мячи местами и убегает по прямой передает следующему.	1раз	правил , подводить итоги эстафет.	
	2). Игра "Вызов номеров".	5 мин	Следить за самочувствием	
	3). Ходьба с восстановлением дыхания.	1 мин	занимающихся.	
	4). Упражнения для развития гибкости.	5 мин		
3.	<u>Заключительная часть</u>	5 мин		
	1). Построение	30 сек	Подвести итоги	
	2). Подведение итогов урока,	30 сек	урока. Рассказать	
	3).Проведение рефлексии,	2 мин	и отметить	
	4).Выставление оценок.	1 мин	отличившихся на	
	5). Д.З. - выполнение комплекса утренней гимнастики.	1 мин	уроке. Объявить	
	6).Организованный выход занимающихся из спортивного зала. (Музыка Марш)	.	оценки за урок	