

Конспект урока по физической культуре.  
Для учащихся 3 класса  
Тема: Легкая атлетика. Спринтерский бег.

Учитель: Громова Наталья Григорьевна

Время: 45 минут

Форма организации: классно-урочная

Технология: коллективная и индивидуальная деятельность

Место: спортивный зал

Инвентарь: секундомер, конусы, свисток.

Тип урока: образовательно-обучающий

Основные задачи урока:

- 1) изучить технику бега с низкого старта;
- 2) ознакомить с техникой спринтерского бега;
- 3) развивать скоростные и скоростно-силовые физические качества;
- 4) воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Части урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Действия учителя	Действия ученика	Формируемые УУД
Подготовительная часть (10 минут)	Организовать класс для начала занятия	Построение класса в одну шеренгу по росту, приветствие, объявление темы урока	2 мин	Предложить ученикам построиться вдоль линии разметки, проверить, чтобы ученики стояли по росту	Выполняют указания учителя, выстраиваются по росту самостоятельно проверяя правильность своего построения (посмотреть на соседа справа и слева)	понимание занятий легкой атлетикой как средства организации здорового образа жизни
	Перестроить детей для проведения	Перестроение из одной шеренги в три шеренги.	2 мин	Предложить ученикам расчитаться по номерам	Перестраиваются в шеренги и размыкаются,	умение оценивать правильность



	способствовать укреплению мышц тазобедренного сустава;	<p>правая рука согнута в локтевом суставе, левая внизу; приставить левую ногу, смена положения рук (повторить упражнение в другую сторону) и. приставной шаг вправо, руки в стороны, приставить левую ногу, руки согнуть в локтях перед грудью, повторить в другую сторону.</p> <p>2) Махи ногами И.П. – О.С. а. «кик»: шаг правой ногой в сторону, мах прямой левой ногой, повторить в другую сторону</p> <p>б. мах прямой ногой назад в. мах прямой ногой в сторону г. шаг правой ногой в сторону, выставление левой ноги на носок (без переноса тела), повторить в другую сторону</p> <p>3). Прыжки И.П. – О.С. а. прыжки на правой ноге б. прыжки на левой ноге в. прыжки на двух ногах</p> <p>4). Бег на месте: - бег без задания - с высоким подниманием бедра - с захлестыванием голени назад</p>	<p>16 сч.;</p> <p>16 сч.;</p> <p>16 сч.;</p> <p>16 сч.;</p> <p>16 сч.;</p> <p>16 сч.;</p> <p>8 счетов</p> <p>8 счетов</p>	<p>Следит за правильностью выполнения упражнений и их амплитудой, поддерживает учащихся, создают позитивное настроение, использует зрительные образы (изображают животных, птичек, мульт-героев)</p>	<p>Активно выполняют упражнения, выполняют игровые задания разминки, самостоятельно включают в свои действия зрительные образы.</p>	<p>владение широким арсеналом двигательных действий, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности</p>
--	--	--	---	--	---	--

	способствовать укреплению мышц ног;	<p>-с выносом прямых ног</p> <p>5). Бег с небольшими передвижениями</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по кругу вправо</li> <li>- бег на месте</li> <li>- по кругу влево</li> <li>- бег на месте;</li> </ul> <p>- «восьмерка» вправо</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте;</li> <li>- «восьмерка» влево</li> <li>- бег на месте;</li> </ul> <p>6). Марш на месте, восстановление дыхания.</p>	<p>16 счетов</p> <p>8счетов</p> <p>8 счетов</p> <p>32 счета</p>	<p>Следит за высотой подъема бедра, наклоном корпуса, положением спины, дыханием</p> <p>Следит за соблюдением дистанции; обращает внимание на выполнение упражнения строго в одном направлении всем классом</p> <p>Вдох, руки через стороны вверх и выдох, руки вниз.</p>	<p>Выполняют беговые упражнения, самостоятельно следят за правильностью выполнения упражнений</p> <p>Выполняют задания в группах, чтобы избежать травм и столкновений, следят за соблюдением дистанции и темпом бега</p> <p>Восстанавливают дыхание</p>	<p>владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки)</p>
Основная часть (30 минут)	Создание зрительного представления о технике выполнения низкого старта	1. рассказ о технике выполнения	5 мин	Рассказ техники выполнения бега с низкого старта, задает наводящие вопросы	Самостоятельно пробуют прийти к созданию правильно образа выполнения бега с низкого старта	умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, возможности ее решения

	Выполнение элементов техники низкого старта	вместе на старт  внимание  марш	7 мин	Исправление ошибок, правильная постановка ног и рук  Обратить внимание на положение головы, положение ног Толчок ноги, маховый шаг (правильная работа ног)	Анализирование правильности выполнения элементов бега с низкого старта, работа над исправлением ошибок	понимание легкой атлетики как средства, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств
	Бег на скорость	Выбегание на три-пять метров вперед	8мин	выделяем акценты на правильную работу рук (энергичная работа рук, согнутых в локтевом суставе), пробегание линии финиша на максимальной скорости Дает задания для эстафета (бег до конуса и обратно; бег из И.П. сидя лицом к линии старта и сидя к ней спиной; бег с использованием предметов – эстафетной палочки)	Выполняют упражнения, помогают одноклассникам добиться успеха	- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре
	Развивать скоростные качества, закрепить технику бега на короткие дистанции	эстафета	10 мин		Активно участвуют в эстафете, проявляют умения работать в команде	развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора; владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к товарищам внимания, интереса и уважения
Заключительная часть (5 минут)	Подведение итогов урока	Упражнения на восстановление дыхания	2 мин  3 мин	Следит за правильностью выполнения упражнений и оценивать состояние учащихся; Подводит итоги урока	Выполняют упражнения самостоятельно с учетом приобретенных навыков правильного дыхания и его восстановления, делают выводы по уроку, анализируют собственные ошибки и	- формирование индивидуальной учебной самостоятельности и ответственности; -способность к формированию ценностно-смысловых установок и моральных

					достижения	норм
--	--	--	--	--	------------	------