

МОУ ИРМО «Плишкинская СОШ»

Урок физической культуры: 3класс

Тема: Легкая атлетика. Бег на 30,60 м.

Цели:

Образовательная: совершенствование двигательных способностей, владение двигательными умениями и навыками

Оздоровительная: укрепление здоровья средствами легкой атлетики, профилактика нарушения осанки

Задачи урока:

Совершенствование двигательных способностей средствами легкой атлетики.

Развитие физических качеств: прыгучести, быстроты, ловкости, силы, координации движений.

Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, коллективизма.

Методы: Групповой, игровой, соревновательный.

Планируемые результаты:

Предметные: Ученик научится иметь представление о том, что такое физические качества, организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, игра ««Не оступись»». Получат возможность научиться оказывать помощь сверстникам при выполнении упражнений, уметь анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению

Метапредметные: Познавательные: ученик научится устанавливать аналогии (создавать модели объектов) для понимания техники двигательного действия, использовать их в решении двигательных задач.

Коммуникативные: ученик научится корректировать свое мнение под воздействием контраргументов.

Регулятивные: ученик научится выдвигать версии, выбирать средства достижения цели в группе и индивидуально.

Личностные: Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Основные понятия: Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений

Инвентарь: Спортивный зал, свисток, эстафетные палочки, малые мячи.

Ход урока

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД
Организационный момент	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала	Проводит построение. Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока, создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета	Строятся в одну шеренгу. Слушают и обсуждают тему урока	Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позицией школьника
Актуализация знаний.	Выполнение поворотов кругом. Ходьба под счет, на пятках, на носках, бег. Разминка по диагонали.	Даёт команду: «Направо, налево», «Повороты кругом». Следит за тем, чтобы повороты кругом выполнялись через левое плечо. Формулирует задание, контролирует его выполнение. Даёт команды на выполнение ходьбы, бега. Переход на ходьбу, восстановить дыхание. Перестроение в две шеренге. О.Р.У. на месте	Выполняют повороты на месте по команде «Кругом» Выполняют упражнения. Выполняют дыхательные упражнения.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.

Повторение изученного материала	Бег 30-60 метров.	С.У. Повторение техники бега	Выполняют бег.	Регулятивные: воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.
Закрепление пройденного материала	Эстафета 1) бег с эстафетной палочкой (по команде ученик бежит с эстафетной палочкой, оббегает фишку, возвращается в команду и передает палочку следующему); 2) метание малого мяча из-за головы на дальность выполняют бросок от линии, подбирают мяч и передают затем следующей. Игра «Не оступись»	Поясняет правила эстафеты, контролирует их выполнение	Участвуют в эстафете.	Регулятивные: воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.  Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности
Итоги урока. Рефлексия	Обобщить полученные на уроке сведения	Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока. - Какие физические качества развивали сегодня на уроке? - Вы сегодня показали, что действительно подготовленный класс.	Оценить процесс и результаты своей деятельности Определяют свое эмоциональное	Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Личностные: анализ собственной деятельности на уроке

			состояние на уроке. Осуществлять контроль и самоконтроль, оценки .	
--	--	--	---	--

## Приложение 1

### Комплекс общеразвивающих упражнений

- 1) И. п. – о. с. 1 – руки вперед; 2 – руки в стороны; 3 – руки вверх; 4 – и. п. (Повторить 4 раза.)
- 2) И. п. – о. с. Руки перед грудью. 1 – поворот туловища направо; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища налево; 4 – и. п. (Повторить 4 раза.)
- 3) И. п. – о. с. Руки за головой. 1-3 – пружинящие наклоны вперед, развести локти как можно дальше, но не отрывая ладоней от головы, смотреть вперед; 4 – и. п. (Повторить 4 раза.)
- 4) И. п. – о. с. Руки за головой. 1 – поднять правое колено и коснуться левого локтя (ладони не отрываются от затылка); 2 – и. п.; 3 – то же с другой ноги и другой рукой; 4 – и. п. (Повторить 4 раза.)
- 5) И. п. – о. с. 1 – 2 – рывки руками перед грудью, 3 – 4 – развести руки в стороны (Повторить 4 раза)
- 6) И. п. – о. с. 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене и удерживать ее ( 10 счетов).  
Тоже с левой ноги
- 6) И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжок ноги скрестно, правая нога впереди; 2 – прыжок ноги врозь; 3 – прыжок ноги скрестно, левая нога впереди; 4 – и. п. (Повторить 4 раза. В конце упражнения перейти на шаг и остановиться).
- 7) И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжком в стойку правая нога впереди, левая сзади; 2 – прыжком в стойку ноги врозь; 3 – прыжком в стойку левая нога впереди, правая сзади; 4 – и. п. (Повторить 4 раза, перейти на шаг и остановиться.)

## Приложение 2

### Бег на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции называется спринт. Короткими дистанциями считается бег на 30, 60, 100, 200, а также 400 метров.

Бег на короткие дистанции требует высокой скорости и превосходной координации. И очень важно правильно соблюдать технику бега на короткие дистанции, чтобы добиться отличных результатов. Процесс преодоления любой короткой дистанции делится на 4 этапа: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш.

Важно перед стартом принять правильное положение тела и ног. Можно стартовать с высокого и низкого старта. Мы с вами разберем наиболее простой способ – высокий старт.

По команде «На старт!» нужно одну ногу поставить носком к линии старта (не наступая на нее), а другую отвести назад на носок. Впереди следует ставить ту ногу, которая сильнее. Тяжесть тела нужно перенести вперед, руки опустить.

По команде «Внимание!» туловище надо немного наклонить вперед, слегка сгибая ноги в коленях, одну руку вынести вперед, другую отвести назад.

По команде «Марш!» начинают бег. Важно стараться на максимальной скорости пробежать дистанцию.

