**Конспект урока по физической культуре в**

**3-м классе по разделу «Легкая атлетика»**

**Разработала:**

**учитель начальных классов**

**Удовиченко Ольга Стефановна**

***Задачи урока:***

1. Закрепление техники финиширования.
2. Развитие быстроты, координации.
3. Воспитание чувства коллективизма.

Элементы дыхательная гимнастика.

***Инвентарь:*** финишная ленточка; мячи; фишки.

Вопросы к игре-викторине, ручки.

***Время проведения:*** 45 минут.

***Место проведения:*** спортивный зал.

№ **п\п**

**Содержание учебного материала**

**Дозировка**

**Организационно-методические указания**

Вводная часть

1-я часть 5–8 мин.

*Построение. Расчет. Рапорт. Сообщение задач урока.*

**Учитель:** Ребята! Сегодня у нас необычный урок. Нас пригласили в спортивный комплекс и задали вопрос: А бегать вы умеете? Поэтому сегодня мы будем закреплять технику финиширования, много бегать и развивать координацию.

1–2 мин.

Спортивная форма, обувь

О.Р.У. в движении:

* ходьба руки за головой, правая нога на пятке? левая нога на носке (сменить);

0,5 круга

спина прямая, локти в стороны, спина прямая.

* ходьба в полуприседе, руки на поясе;

* ходьба в полном приседе, руки на коленях;

0,5 круга

руки в локтях не сгибать.

* пальцы в замок, отведение прямых рук назад на каждый шаг;

* наклоны вниз на каждый шаг;

0,5 круга

потянуться вниз.

* ходьба выпадами, руки за головой;

* ходьба глубокими выпадами, поворот туловища в сторону.

0, 5 круга

маховая нога прямая.

* медленный бег;

3 мин.

следить за дыханием.

Упражнения в беге:

* бег правым боком;
* бег левым боком;
* бег спиной вперед;
* бег прыжками с ноги на ногу;
* бег по диагонали с ускорением;

0,5 круга

следить за дыханием, дыхание носовое.

*Дыхательное упражнение: “Поза экстрасенса”*

*Руки вперед. Вдох проводить носом, на каждое смыкание пальцев в кулак. За выдохом не следить, он будет проходить незаметно.*

8 вдохов

выполнять точно по схеме.

**Основная часть**

2-я часть 25–30 мин.

**Учитель:** Ребята! Бег– это самый доступный и простой вид двигательной активности.

Но какая при этом наблюдается грация движений. Представьте себе бег гепарда, антилопы, коня, спортсмена. Простые движения, а участвуют все мышцы. Но как все простое – бег прекрасен, а все прекрасное – совершенно. Давайте выполним несколько подводящих упражнений:

1–2 мин.

класс построен в шеренге по одному.

– бег на месте;

– быстрый бег на месте;

– бег по прямой линии высоко поднимая колени;

“острый бег”.

hello_html_4e9783.png

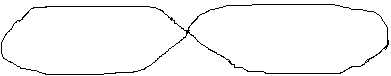
2–3 раза

интервал между учащимися 1 м.

– бег, высоко поднимая колени, “ восьмеркой”;

– бег по “ восьмерке” не работая руками;

hello_html_4e9783.png



2-3 р.

2-3 р.

следить за постановкой стопы.

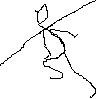
– бег из положения лежа на животе, на спине, на боку.

2–3 раза

постараться не помогать себе руками.

**Учитель:** Ребята! А сейчас давайте вспомним, что главное при выполнении техники финиширования?

**Ученики:** Одновременно отвести руки назад и наклонить плечи вперед при пересечении линии финиша и не терять скорость.



1 мин.

учащиеся находятся на лицевой линии верхних углов спортивного зала.

**Учитель:** Правильно! А сейчас мы с вами будем закреплять технику финиширования.

Выполнение техники упражнения:

* в шаге;
* в медленном беге;
* в среднем темпе;

2–3 раза

учитель устраняет ошибки и оценивает учащихся.

*Дыхательное упражнение: “Обними себя”*

*И.п.– руки перед грудью. На вдохе руки выполняют движение за себя, словно обнимая. За выдохом не следить, он будет проходить незаметно.*

8 вдохов

выполнять точно по схеме.

Учитель: А сейчас ребята мы проведем с вами

небольшую игру – викторину.

Задания заключаются в выполнении ответов на вопросы:

1 вопрос: что необходимо ученику на урок физкультуры?

2 вопрос: как выполняется правильное дыхание при беге?

3 вопрос: перед вами находятся буквы, из которых надо сложить спортивное слово.

4 вопрос: теперь необходимо решить математический пример и тогда мы узнаем, какой пульс бывает у человека в покое.

2-3 мин.

разделить класс на 2 команды.

сп.форму.

вдох ч/р нос.

выдох ч/р рот.

– сильнее;

– быстрее;

70–72 уд/мин.

подсчитать правильные ответы у команд и выявить победителя.

**Заключительная часть**

3-я часть 3–4 мин

Построение. Игра на внимание “ Запрещенные движения”.

Учитель объясняет правила игры, где запрещенными движениями являются такие движения:

* руки в стороны,
* полуприсед.

2–3 мин.

игра проводится до тех пор, пока не останется 2–3 самых внимательных человека.

Подведение итогов урока.

**Учитель:**Ребята! Сегодня на уроке вы показали, что бегать вы умеете. Наша жизнь полна неожиданностей, и в разных ситуациях всегда выживает человек сильный, закаленный, тренированный. Если вам понравились предложенные упражнения, выполняйте их у себя дома или на придворовой площадке. И в следующий раз мы снова соберемся в спортивном комплексе. До свидания.

1 мин.

Учитель физкультуры: Шандалинова Г. Т.

ГУ «СОШ №33 им.К.Рыскулбекова» , г. Семей