**План-конспект**

**проведения урока физической культуры**

**в 3 классе**

# Тема урока: Совершенствование прыжка с места.

Время: 45 минут.

Инвентарь: флажки, мячи

Место: спортгородок

**Задачи:**  
1. Научить основам техники прыжка в длину с места.

2.Развитие общей выносливости, силы, прыгучести, быстроты и ловкости.

3.Воспитание внимания, чувства коллективизма.

**Тип урока:** комбинированный

**Метод проведения**: игровой, командный, соревновательный.

**Подготовительная часть**(10-12 мин.). Построение. Строевые упражнения (по­вороты переступанием). Медленный бег 1,5-2 минуты

***Общеразвивающие      упражнения***

1)  *И.*л.—основная стойка. 1—правую руку вперед; 2 —правую руку в сторону; 3 —правую руку вниз; 4 —пауза; 5—8 —левой рукой.

2) *И.*п.—руки к плечам. 1 —руки вниз; 2 —руки перед грудью; 3 —руки в стороны; 4 —руки к плечам.

3) *И.*л.—руки к плечам; 1—руки вниз; 2 —руки в стороны; 3 —руки н плечам; 4 —пауза.

4) *И.*п.—упор сидя, ноги врозь; 1 —соединить ноги вместе; 2 —поднять; 3 —опустить; 4 —ноги в исходное положение.

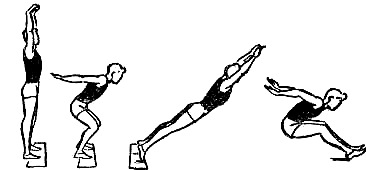
5) *И.****п***.—сед в группировке (колени руками прижать н груди). 1—2 — скользящим движением ног лечь на спину, руки вдоль туловища; 3—4 — обратным движением возвратиться висходное положение.

6) *И.*л.—лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 —маховым движением поднять левую ногу; 2—4 —опустить прямую левую ногу; 5—8 —другой ногой.

7)  *И. п.—пета*на спине, руки вдоль туловища. 1 —поднять правую ногу; 2 —присоединить левую ногу к правой; 3—4 —опустить прямые ноги на пол, исходное положение.

**Основная часть**(25-27 мин.). Обучение техники прыжка в длину с места

Методическая последовательность обучения.  
1.Упражнения для овладения основами техники прыжка в длину с места:  
И.п.- полуприсед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным разгибанием ног и подъемом на носки.  
И.п.- то же. Выполнить прыжок вверх толчком двумя ногами.  
И.п.- упор присев. Выполнить прыжок вверх со взмахом рук вверх и приземление в положение полуприседа руки вперед.  
И.п.- полуприсед, руки отведены назад. Небольшой прыжок вперед (на гимнастический мат) в положение полуприседа, руки вперед.  
Прыжок с места в длину на 50-100 см. на полосу приземления шириной 30 см.



**Игра «Кузнечики»**

Команды – в колоннах у стартовой линии. В отдалении – флажки (кегли, мячи). Игроки каждой команды поочередно прыгают на одной ноге до флажка, огибают его и прыгают обратно. Вернувшись к своей команде, игрок дотрагивается рукой до руки следующего игрока (этим дает ему старт), после чего встает в конец колонны. Команда, первой закончившая эстафету, побеждает. Вариант. Вперед – прыжки на левой ноге, обратно – на правой или наоборот.

**Заключительная часть**(3-5 мин). По­строение в колонну по одному.

Игра на внимание **«Слушай сигнал».**Класс идет в обход зала. Учитель дела­ет один хлопок в ладоши — все ставят руки на пояс; два хлопка — опускают руки вниз; три хлопка — руки за спи­ну. Тот, кто ошибается, выходит из строя, становится в конец колонны и продолжает игру.

Перестроение в одну шеренгу. Подведение итогов урока.

Подведение итогов урока. Задание на дом прыжки в длину с места.