**Конспект урока по физической культуре в 3-м классе**

**Учитель:** ***Косован Лариса Алексеевна***

**Тема урока:** «Прыжок в длину с места»

**Цель урока:** формирование и развитие ценностного отношения к совместной учебно-познавательной деятельности по совершенствованию самостоятельного выполнения прыжка в длину с места.

**Планируемые результаты:**

* *Предметные:* Овладение легкоатлетическим упражнением – прыжком в длину с места и необходимыми знаниями об основах техники для его успешного выполнения.
* *Личностные:* Положительное отношение к уроку; содействовать воспитанию волевых качеств (смелости и решительности), воспитанию культуры движений.

**Тип урока:** Комбинированный

**Место проведения:** Спорт площадка

**Оборудование/инвентарь:** Конусы, свисток, секундомер, рулетка.

Ход урока

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** | **Формируемые УУД** |
| **Подготовительная часть(15 минут)** | | | | |
| 1 | Построение  Приветствие  Сообщение темы урока  Сообщение правил техники безопасности | 1 минута | Построение по команде:  «В одну шеренгу, становись!»  «Равняйсь!»  «Смирно!»  «Вольно!»  «Здравствуйте ребята, меня зовут Регина Раяновна, сегодня я у вас проведу урок физкультуры. Тема нашего урока: «Прыжок в длину с места»  «Напоминаю технику безопасности: волосы собрать, футболки заправить, шнурки зашнуровать»  «Равняйсь!»  «Смирно!»  «По порядку, рассчитайсь!»  «В обход налево, шагом марш!». «Левой, левой, раз, два, три!» | формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 2 | Ходьба с заданиями:  - на носках, руки вверх;  - на пятках, руки за голову;  -ноги на внешней стороне стопы, руки в стороны | 1 минута | -Следить за правильностью выполнения упражнений  -Акцентировать внимание на правильной осанке  «Руки вверх, на носках, марш!» -Ладони направлены друг на друга  «Руки за голову, на пятках, марш!»  -Взгляд направлен вперёд  «Руки в стороны, ноги на внешней стороне стопы, марш!»  -Руки прямые, спина прямая | навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 3 | Бег  -бег с захлестом голени  -бег с высоким подниманием бедра  -бег приставным  шагом | 1 минута | «Бегом, марш!»  -Дистанция 2-3 шага, темп равномерный  «Направляющий, короче шаг!»  «Руки на пояс. С захлёстом голени, марш!»  «Руки на пояс. С высоким подниманием бедра, марш!»  «Руки на пояс. Приставными шагами правым боком, марш!» | адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
| 4 | Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе | 30 секунд | «Шагом, марш!»  «Руки через стороны вдох, выдох!»  -Добиться полного восстановления дыхания | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями; проявлять дисциплинированность. |
| 5  6  6.1  6.2    6.3  6.4  6.5  6.6  6.7 | Перестроение в три шеренги  ОРУ на месте под музыку:  И.п: стойка, ноги врозь, руки на пояс  1-наклон головы вправо  2-и.п  3-наклон головы влево  4-и.п  И.п: стойка, ноги врозь, руки к плечам  1-2-круг плечами вперёд  3-4-круг плечами назад  И.п: стойка, ноги врозь, правая рука в верху, левая внизу  1-2-отведение прямых рук назад, со сменой положения  3-4-то же левая вверху  И.п: стойка, ноги врозь, руки на пояс  1-наклон вправо  2-и.п  3-наклон влево  4-и.п  И.п: стойка, ноги врозь, руки на пояс  1-наклон вперёд  2-и.п  3-наклон назад  4-и.п  И.п: широкая стойка, руки на пояс  1-наклон к правой ноге  2-и.п  3-наклон к левой ноге  4-и.п  И.п: узкая стойка, руки на пояс  1-прыжок,ноги врозь, руки вверх  2-и.п  3-прыжок,ноги врозь, руки вверх  4-и.п | 30 секунд  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз | «Направляющий на месте!»  «Левой, левой, раз, два, три!»  «Класс, на месте стой, раз-два!»  «Налево!»  «На 1,2,3 - рассчитайсь!»  «Первые номера 2 шага вперёд, вторые номера 4 шага вперёд, третьи номера 6 шагов вперёд!». «По расчёту, марш!»    «И.п принять! Упражнение вправо начинай!»  -Следить за осанкой и амплитудой  «Стой!»  «Посмотрите упражнение!»  «И.п принять! Упражнение вправо начинай!»  -Спина прямая  «Стой!»  «Посмотрите упражнение!»  «И.п принять! Упражнение вправо начинай!»  -Руки прямые  «Стой!»  «Посмотрите упражнение!»  «И.п принять! Упражнение вправо начинай!»  -Наклон выполнять с прямой спиной, взгляд направлен вперед  «Стой!»  «Посмотрите упражнение!»  «И.п принять! Упражнение вправо начинай!»  -Наклон выполнять с прямой спиной, взгляд направлен вперед  «Стой!»  «Посмотрите упражнение!»  «И.п принять! Упражнение вправо начинай!»  -Руками коснуться ноги, колени не сгибать  «Стой!»  «Посмотрите упражнение!»  «И.п принять! Упражнение вправо начинай!»  -Выполнение прыжков под счёт  -Руки прямые  «Стой!» | формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспех  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  вносить необходимые коррективы в  действие после его завершения на  основе его оценки и учета сделанных ошибок. Умение технически правильно выполнять двигательные действия.  осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий (упражнения для правильной осанки).  выполнять простейшие  гимнастические комбинации на высоком качественном уровне. |
| 7 | Перестроение в одну колонну | 30 секунд | «Кругом, раз-два!» «На свои места, марш!»  «На 1,2 – рассчитайсь!»  «Первые номера 2 шага вперёд, третьи номера 4 шага вперёд». «По расчету, марш!» | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями; проявлять дисциплинированность. |
| **Основная часть(20 минут)** | | | | |
| 8 | **1**.**Техника прыжка с места**  И. п. — подойти к линии отталкивания, стопы поставить на ширину плеч. Перед прыжком поднять руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. Затем плавно, отвести руки назад, одновременно опускаясь на всю стопу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах до полуприседа, наклоняясь вперёд так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведённые назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, следует переходить к отталкиванию.  Резким взмахом руками вперёд-вверх с одновременным разгибанием и толчком обеих ног выполнить отталкивание и прыжок вперёд-вверх. После отталкивания туловище полностью распрямляется. В полёте согнуть ноги в коленях и вынести их вперёд. Приземлиться на пятки с последующим перекатом на всю стопу. Вовремя присесть и вынести руки вперёд (этим обеспечивается мягкое и устойчивое приземление).  **2.** **Знакомство с прыжком в длину с места.**  Упражнения на овладение прыжком в длину с места:  1)И.п: узкая стойка, руки вниз  Прыжки на двух ногах, поднимая колени максимально высоко,руки в свободном положении  2)И.п: узкая стойка, руки вниз  Прыжки на правой и левой ноге с максимальной длиной прыжка, руки назад-вверх  3)И.п: узкая стойка, руки вниз  Имитация прыжка в длину с места. Подниматься на носки, руки назад-вверх  4)И.п: узкая стойка, руки вниз  Прыжок в длину с места | 1 раз  4 минуты  4 минуты  4 минуты  2 минуты | Техника прыжка с места делится на:  - отталкивание;  - полет;  - приземление  Акцентировать внимание на отталкивании двумя ногами и приземлении на две ноги.  Акцентировать внимание учащихся на толчковой ноге.  Обратить внимание учащихся на положение и работу рук.  Акцентировать внимание учащихся на положении частей тела. Обратить внимание учащихся на положение и работу рук.  Акцентировать внимание учащихся на постановке стоп, положении и движении рук нам всех этапах прыжка. | Умение использовать знания, полученные на уроках в повседневной жизни  Планирование своих действий во внезапно сложившихся условиях;  Оценка выполненных действий;  Способность к волевому усилию   Выделение необходимой информации;  Выбор эффективных способов решения поставленных задач;  Сравнение выполненных действий;  Действия во внезапно сложившейся ситуации.  Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом;  Разрешение конфликтов. |
| 9 | Перестроение | 1 минута | «В одну шеренгу, становись!» «На первый, второй, рассчитайсь!» | выполнить команду учителя |
| 10 | Игра «Кенгурята» | 4 минуты | Команды - в колоннах у стартовой линии. В отдалении конусы. Игроки каждой команды поочередно прыгают на одной ноге до конуса, огибают его и прыгают обратно на двух ногах. Вернувшись к своей команде, игрок дотрагивается рукой до руки следующего игрока (этим дает ему старт), после чего встает в конец колонны.«Я буду оценивать качество прыжка, т.е правильное его выполнение»» | осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения  универсальных умений связанных с  выполнением упражнений; осмысление техники выполнения  разучиваемых заданий и упражнений. |
| **Заключительная часть(5 минут)** | | | | |
| 11 | Перестроение | 1 минута | Класс садится в полукруг перед учителем | управлять своими эмоциями; проявлять дисциплинированность. |
| 12 | Игра на внимание «Слушай сигнал» | 3 минуты | «Сейчас мы сыграем в игру на внимание, я буду хлопать в ладоши. Один хлопок в ладоши – все ставят руки на пояс; два хлопка – опускают руки вниз; три хлопка – руки за спи­ну. | **РУУД:** умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и  отдых в процессе ее выполнения |
| 13 | Построение в одну шеренгу.  Подведение итогов урока | 1 минута | «В одну шеренгу, становись!»  «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!» | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями; проявлять дисциплинированность. |

МОУ «Подоймская ОСШ-детский сад»

*План-конспект*

*открытого урока по физической*

*культуре в 3-м классе*

*на тему:*

*«Прыжки в длину с места.*

*Эстафеты с элементами прыжка»*

Составила:

Косован Лариса Алексеевна,

учитель физкультуры,

I кв. категория.

Подойма 2024г.