**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

для учащихся 3 класса

**Преподаватель:** Дель Ольга Николаевна

**Тема урока:** Совершенствование техники прыжка в длину с места.

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

**Задача урока:**

Образовательные задачи:

-Познакомить с техникой выполнения прыжка в длину в целом;

-Познакомиться с техникой выполнения эстафет;

-Совершенствовать стойки, перемещения, ориентировку в пространстве.

Развивающие задачи:

-Формировать умения обучающихся взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности;

-Развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.

Воспитательные задачи:

-Формировать умение проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели.

**Формирование УУД:**

Предметные: в доступной форме объяснять технику выполнения прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки.

Познавательные: овладевают умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.

Регулятивные: адекватно оценивать правильность выполнения своих учебных действий; в сотрудничестве с учителем ставить конкретную учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно;

Личностные: стремление к получению новых знаний, положительное отношение к уроку;

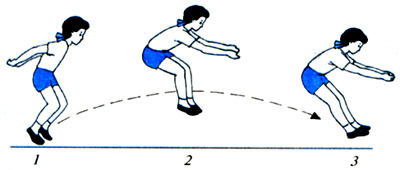
**Инвентарь:** свисток, рулетка

**Методы:** словесный, непосредственной наглядности, фронтальный, индивидуальный.

**Принципы**: наглядности, сознательности и активности.

**Место проведения:** Спортивный зал школы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формирование УУД** | **Дозировка** | **Время** |
| **1** | **Вводная часть** | **1. Построение.**  -Класс, «Равняйсь!», «Смирно!».  «По порядку рассчитайсь!». «Вольно!».  Объяснение темы и задач урока.  -«Равняйсь! Смирно! На первый-второй рассчитайсь!».  Построение в 2 шеренги.. «В две шеренги стройсь! Раз-два-три! В одну шеренгу стройсь! Раз-два-три!».  «На первый-третий рассчитайсь!» Построение в три шеренги. «В три шеренги стройсь! Раз-два-три! В одну шеренгу стройсь! Раз-два-три!». | Активное взаимодействие с преподавателем. | С помощью учителя определять задачи изучения данной темы. | - | 5 мин |
| **2** | **Основная часть** | 1. **Строевые упражнения.**   «Нале-во!», «Напра-во!», «Кру-гом!», «Кру-гом!», «Напра-во!».  За направляющим налево в обход шагом марш!  **2.Ходьба**  - на носках, руки на поясе « Тянемся вверх, держим спину ровно».  - на пятках, руки за голову «Спина ровная ».  -на внешней стороне стопы, руки за спину «Спина ровная, не торопимся».  **3.Бег**  - в медленном темпе  - приставными шагами правым, левым боком  - с высоким поднимание бедра  - с захлестыванием голени  **4.Ходьба на восстановление дыхания.**  1-4- Вдох (руки вверх)  5-8 - Выдох(руки вниз.  «Направляющий на месте! Левой-левой! Раз-два-три! Класс, стой! Раз-два! Нале-во!».  **5. Перестроение.**  «На 6-4-2-на месте рассчитайсь!».  «По расчету шагом марш! Раз-2-3-4-5-6!».  **6. ОРУ**  1) **-** Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.  и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Упражнение вправо начи-най!  2) – Повороты головы вправо, влево  и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Упражнение вправо начи-най!  3)- круговые вращения головой.  и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Упражнение вправо начи-най!  4)- вращение плечами  и.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. Упражнение начи-най!  5) – вращения прямыми руками  1-4 –вперед  5-8- назад  и.п. - стойка ноги врозь.  Упражнение начи-най!  6)-вращение предплечьями  и.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. Упражнение начи-най!  7)- вращение кистями  и.п.-стойка ноги врозь, руки в замок.  Упражнение начи-най!  8)- наклоны вперед, назад, влево, вправо  и.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. Колени не сгибаем. Упражнение начи-най!  9) –наклон вперед до касания пола  и.п- стойка ноги вместе.  Упражнение начи-най!  10)- упор присев-упор стоя-упор присев-и.п.  И.п- стойка ноги вместе.  Упражнение начи-най!  11) – приседания  И.п – стойка ноги врозь, руки на поясе. Упражнение начи-най!  12) -прыжки.  3 прыжка ноги вместе, 4-ый колени к груди.  Упражнение начи-най!  13) - вращение голеностопа  и.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс, правую ногу на носок. Упражнение начи-най!  14)-восстановление дыхания  и.п.- стойка ноги вместе, носки врозь, на раз — глубокий вдох, руки вверх, на 2 — выдох, руки вдоль тела.  -Класс на свои места шагом марш!  **7. Знакомство с прыжком в длину с места.(см. картинку ниже )**  Техника прыжка с места делится на:  - отталкивание;  - полет;  - приземление  Поставить стопы параллельно друг к другу, отталкиваясь назад двумя ногами, приземление на две стопы, согнутые в коленном суставе, плечи вперед, взмах руками вперед.  О.с.-ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Полуприсед, руки отвести назад, подняться на ноги.  Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах, с одновременным выносом рук вперёд и вверх. В полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперёд. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперёд и в стороны, обеспечивая таким образом, мягкое и устойчивое приземление.  **8. Прыжки в длину с места по команде учителя.**  **9. Игра "Чей прыжок длиннее".**  Учащиеся, стоя в шеренгах, поочередно выполняют прыжок в длину с места. Самый длинный прыжок команды фиксируется. Выигрывает команда, чей результат лучше.  **Игра "Кузнечики"**  Команды стоят в 2 колонны. Первые в командах выполняют прыжок в длину с места. Вторые подходят к первым, становясь носками ног к пяткам первого, после чего первые уходят в конец колонны, а вторые выполняют прыжок, затем подходят 3 и т.д. Как прыжок выполнит последний учащийся, результат фиксируется флажками. Итоги подводятся по лучшему результату.  **Игра «Волк во рву»**  На игровой площадке проводятся две линии на расстоянии 1—1,5 м. Расстояние между ними — это ров, в котором находится водящие-волки. Волки может передвигаться только между этими линиями.  Остальные играющие — «козочки» — по сигналу учителя перебегают с одной стороны площадки на другую, перепрыгивая через ров. В это время волки старается поймать козочек, коснувшись рукой. Игроки, которых коснулся волк, останавливаются и выбывают из игры.  Вариант игры: Проводится соревнование между волками: кто больше за определенное число перебежек (4—5) поймает козочек, а также отмечаются козочки, ни разу не пойманные волками. (приложение 2) | Выполняют общеразвивающие упражнения, соблюдая правила техники безопасности и и обращая внимание на рекомендации учителя. | Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей  Умение применять алгоритм, правило в самостоятельной деятельности  Приобретение новых технических действий прыжка в длину | Ходьба и бег — по 1 кругу на каждый вид.  ОРУ под счет по 2-4 раза на каждый вид. | 25 мин.  3 мин  4 мин  5-8 мин |
| **3** | **Заключительная часть** | “Построились в одну шеренгу!”  Ребята, чему мы сегодня научились? Что оказалось трудным? Что было легко?  Спасибо за урок! *«Направо – раз, два!»*  *« налево в обход– шагом марш!»* | Отвечают на вопросы.  Организованно выходят из зала | Участвовать в диалоге, уметь с достаточной полнотой и точностью высказывать свои мысли. |  |  |



1— отталкивание; 2 —полет; 3 —приземление