

январь 1

Легкая
атлетика.

Ходьба и бег

2021

Разработка открытого урока физической
культуры в 3 классе

Учитель
физкультуры
Мазикина

Ольга

Александровна

№ 27

Школа: СОШ 27

Учитель физкультуры: Мазикина Ольга Александровна

Урок физической культуры в 3 классе

Тема: «Легкая атлетика. Ходьба и бег».

Цели и задачи:

- 1. Совершенствовать технику бега и ходьбы.
- 2. Развивать быстроту, прыгучесть, ловкость, внимание.
- 3. Воспитывать чувство товарищества, активность, дисциплинированность.
- РЕГУЛЯТИВНЫЕ: учиться работать по предложенному учителем плану
- КОММУНИКАТИВНЫЕ: совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им
- ЛИЧНОСТНЫЕ: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

Место проведения: спортивный зал.

Тип: учебно-тренировочный.

Инвентарь: мячи, обручи.

Оборудование:

Этапы урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
I этап- подготовительный	1. Построение, приветствие, сообщение целей и задач урока.	1 мин	Построение по боковой линии баскетбольной площадки.
	2. Строевые упражнения.	1 мин	Повороты «направо», «налево», «кругом». Команды подавать четко.

	3.Ходьба: - на носках - на пятках - полуприсед -полный присед	2 мин	Следить за правильной осанкой, голову держать прямо, плечи развернуты, спина прямая.
	4.Бег: - приставными шагами правым и левым боком - бег спиной вперед -бег, по сигналу учителя поворот на 360 градусов - медленный бег с переходом на ходьбу	3 мин	Бег в колонне с дистанцией 2м. При беге обратить внимание на работу рук, на постановку стоп, на дыхание (дыхание не задерживать).
	5.Перестроение в 2 шеренги	30сек	По ходу перестроения учащиеся берут по 2 флажка
	6. ОРУ с мячами	5мин	Следить за правильным выполнением
II этап Основной: совершенствовать технику бега с низкого и высокого старта.	1.Специальные Беговые упражнения: -бег с высоким подниманием бедра; -бег с захлестом голени; - бег с прямыми ногами;	3мин	

	-выпрыгивания вверх на каждую ногу.		
	2. Бег с низкого и высокого старта.	4мин	Учащиеся строятся в две шеренги по боковой линии спортивной площадки с дистанцией 3м. Бег выполняется из различных исходных положений (высокий и низкий старт).
	3. Бег с преследованием	4мин	Учащиеся строятся в две шеренги по боковой линии спортивной площадки с дистанцией 3м. Бег выполняется из различных исходных положений (высокий и низкий старт). Одна шеренга выполняет команду старт, а другая выполняет прыжки на месте. По команде «марш» одна шеренга убегает, другая догоняет.
	4.Эстафеты	10мин	
III- этап	1. Игра «Быстро по	3мин 30сек	

Заключительный 5 минут IV - этап Подведение итогов урока.	своим местам»		
	2. Ходьба по залу	1мин 30сек	
	3. Построение. 4. Устное закрепление полученных на уроке знаний и навыков. 5. Выставление оценок.	2мин	Учащиеся строятся по боковой линии баскетбольной площадки. Подводятся итоги урока, отмечаются наиболее активные учащиеся. Организованный уход.



Весело и интересно !

Личный пример- достойный пример



REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA

ательная
ИКСОЛА
№ 27



REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA

Жюри наблюдает

Вот и победители!

