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

**по теме: «Прыжки в длину с разбега. Игра «Заяц без дома».**

**Цель:** закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега.

**Задачи:**

*образовательные:* совершенствовать технику прыжка в длину с разбега, совершенствовать технику прыжков на скакалке; познакомить учащихся с игрой «Заяц без дома»;

*развивающие:* укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств; развивать двигательные качества: силу, быстроту, выносливость;

*воспитательные:* воспитывать дисциплинированность, сознательное отношение к уроку, чувство дружбы, товарищества, взаимопонимания.

**Оборудование**: спортивная площадка, скакалки, свисток.

***Ход урока:***

**I. Вводная часть.**

Организованный выход на спортивную площадку.

(дети переодеваются в раздевалке и строятся в колонну по одному)

***Построение.***

**У.** В одну шеренгу становись!

**У.** Равняйсь! Смирно! Вольно!

**У.** По порядку номеров рассчитайсь!

(дети выполняют команды, сдача рапорта).

***Сообщение темы урока.***

**У.** Сегодня на уроке мы вспомним технику выполнения прыжка в длину с разбега, выполним упражнения со скакалками и познакомимся с новой игрой «Заяц без дома».

***Повороты.***

**У.** Направо 1,2!

**У.** Налево 1, 2!

**У.** Прыжком направо!

**У.** Прыжком налево!

(дети выполняют повороты на месте по команде учителя)

***Ходьба.***

**У.** В обход налево шагом марш! 1,2 левой…

**У.** Прыжками на правой ноге марш!

**У.** Прыжками на левой ноге вперед марш!

(дети выполняют прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед)

***Бег с заданиями.***

**У.** Правым боком приставными шагами марш!

**У.** В том же направлении левым боком!

|  |
| --- |
| ***Методические указания: следить за дисциплиной, осанкой детей,*** ***правильностью выполнения. Отмечать и поощрять лучших.*** |

***Ходьба с игрой.***

**У.** Шагом марш!

**У.** По первому свистку присели, по второму встали.

**У.** Шагом марш! 1,2 левой…

**У.** А сейчас поиграем в уже знакомую вам игру «Желуди, орехи». На слово «желуди» вы продолжаете идти за направляющим (Ф.И. учащегося), а на слово «орехи» вы начинаете идти в обратную сторону за замыкающим, (Ф.И. учащегося).

**У.** А теперь тоже самое, только в беге. Бегом марш!

(дети внимательно слушают и выполняют задания учителя)

***Ходьба. Восстановление дыхания.***

**У.** Шагом марш! 1,2 левой…

**У.** 1,2 руки вверх вдох, 3,4 руки вниз выдох.

***Перестроение для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.***

**У.**  Проходя вдоль стенки, возьмите каждый по одной скакалке. Берите подряд.

**У.** Налево в колонну по 2 марш!

**У.** Направляющий на месте! Класс, стой, 1,2!

**У.** На вытянутые руки, влево-вправо разомкнись!

***Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой:***

**1.** И.п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалку сложить вчетверо внизу. 1 – поворот вправо, руки отвести как можно дальше вверх, 2 – и.п., 3,4 – тоже самое, но в другую сторону.

**2.** И.п. - стойка ноги на ширине плеч, скакалку развернуть вдвое, перед собой. 1 – мах левой ногой, коснуться правой руки. 2 – и.п. 3 – мах правой ногой, коснуться левой руки, 4 – и.п.

**3.** И.п. – стойка, скакалку сложить вдвое внизу 1 – шаг правой ногой вправо, скакалка вверх, 2 – и.п., 3 - шаг левой ногой влево, скакалка вверх, 4 – и.п.

**4.** И.п. – ноги на ширине плеч, скакалку сложить вдвое вверху. 1,2 – наклон вправо, 3,4 – наклон влево.

**5.** И.п. – ноги на ширине плеч, скакалку сложить вдвое внизу. 1 – наклон к правой ноге, 2 – наклон к середине, 3 – наклон к левой ноге, 4 – и.п.

**6.** И.п. – основная стойка, скакалку сложить вчетверо. 1 – присесть, скакалка вперед, 2 – и.п., 3 – присесть, скакалка вверх, 4 – и.п.

**7.** И.п. – основная стойка, скакалку сложена вдвое, лежит на полу. 1 – наклон вперед, скакалку взять в руки. 2 – присесть, скакалка вперед, 3 – выпрямиться, положить скакалку на пол, 4 – и.п.

**8.** Прыжки на левой ноге, на правой ноге, вместе (по 10 раз).

|  |
| --- |
| ***Методические указания: следить за правильностью выполнения*** ***упражнений, осанкой детей. Отмечать и поощрять лучших.*** |

***Прыжки через скакалку.***

**У.** А кто из вас дома тренировался прыгать через скакалку? Молодцы ребята!

**У.** Сейчас мы тоже выполним прыжки через скакалку. Не забывайте, что прыгать нужно с промежуточным подскоком, руки на уровне пояса, спина должна быть ровной.

**У.** Выполнять начнем по свистку.

(дети выполняют прыжки на скакалке в течение 2 минут)

|  |
| --- |
| ***Методические указания: следить за осанкой детей, правильностью выполнения упражнения, дисциплиной, синхронностью выполнения. Отмечать и поощрять лучших.*** |

**У.** Закончили. Складываем скакалки, кладем на место.

***Перестроение.***

**У.** К впереди стоящим сомкнись!

**У.** Налево в обход в колонну по 1 шагом марш!

**У.** К линии прыжка марш!

**II. Основная часть.**

***Подготовка к прыжку в длину с разбега.***

**У.** Ребята, давайте вспомним, как же выполняется прыжок в длину с разбега.

**У.** Какой длины должен быть разбег? (5-6 шагов)

**У.** Каким должен быть разбег? (быстрым, с ускорением)

**У.** Посмотрите, как выполняется прыжок (выполнение прыжка учителем).

***Объяснение техники выполнения:***

**У.** Маховая нога, согнутая в колене, энергично движется вперед-вверх. Руки резко посылаются вверх. В полете ноги подтягиваются к груди, а при приземлении – выпрямляются вперед. Приземляемся на согнутые ноги, руки впереди.

**У.** Выполнять прыжок будем по 2 человека: 1 мальчик и 1 девочка.

**У.** Приготовились первые 2 человека.

**У.** Можно выполнять.

(дети выполняют прыжок в длину с разбега)

|  |
| --- |
| ***Методические указания: следить за дисциплиной, техникой выполнения прыжка, указывать на ошибки.*** |

**У.** Ребята, чей прыжок вам понравился больше? Почему?

(ответы детей, анализ прыжков)

**III. Игра.**

***Перестроение для игры.***

**У.** В одну шеренгу становись! Смирно! Вольно!

**У.** А сейчас мы с вами познакомимся с игрой «Заяц без дома».

***Правила игры:***

**У.** Из играющих выбираются «заяц» и «волк». Остальные игроки становятся парами, лицом друг к другу, сцепляют руки, образуя «домик» и располагаются в произвольном порядке на площадке. «Заяц», спасаясь от «волка», забегает в «домик», т.е. между парой и тот, к кому «заяц» встал спиной, становится «бездомным зайцем». Если «волк» запятнал убегающего, они меняются ролями.

**У.** Разбились по парам. Определились кто «волк», а кто «заяц».

**У.** Начинаем по свистку.

(дети играют в игру)

|  |
| --- |
| ***Методические указания: следить за соблюдением правил игры. При наличии времени проводится игра по выбору детей.*** |

**IV. Заключительная часть.**

***Построение.***

**У.** В одну шеренгу становись!

**У.** Большое всем спасибо за урок.

***Выставление оценок.***

***Домашнее задание:***

**У.** Дети, дома вы должны тренироваться прыгать на скакалке.

***Построение для организованного ухода со спортивной площадки.***

**У.** Равняйсь! Смирно! Налево!

**У.** Друг за другом шагом марш!