

План-конспект урока по физической культуре в 3 классе.

Тема: «Легкая атлетика»

Организационно методические указания

1 Вводная часть (7минут)

1. Построение
2. Повороты на месте

1 минута

Приветствие. Сообщение задач урока

2. Ходьба:

- 1). На носках
- 2). На пятках
- 3). В полуприседе
- 4). В приседе

Туловище прямое, руки на пояс

Руки на коленях

3. Бег:

- 1). Обычный
- 2)с высоким подниманием бедра
- 3)с захлестыванием голени
- 4)с выносом прямых ног
- 5)Бег с ускорением с высокого и низкого старта

Темп медленный

Колени поднимаем выше

Захлест как можно больше

Носок оттянут, ноги прямые

Бег с максимальной скоростью

Ходьба

1 минута

Восстановление дыхания

2.Основная часть

(30минут)

Прыжки с места

Подтягивание туловища из положения лежа

Поднимание туловища

Поднимание туловища

Выполнение комплексных упражнений:

- 1.Прогнуться руки назад

2. коснуться пола

3. упор присев

4. встать в И.П.

1. упор присев

2. упор лежа

3. упор присев

4. исходное положение

1. упор присев

2. выпрыгивание хлопок над головой

Отжимание от пола

8-16 раз

Упражнения развивающие силу

16 раз

3. Заключительная часть (3 минуты)

Построение подведение итогов урока, подведение итогов игры

5 минут

Способ построения фронтальный