

**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 31  
села Экономического муниципального образования Крымский  
район**

**Технологическая карта урока физической культуры  
по теме «Легкая атлетика»  
3 класс**

подготовила:  
учитель физической культуры,  
Мограбян К.В.

## **Технологическая карта урока**

3 класс

## Лёгкая атлетика

## **Тема:** Легкая атлетика: Правила техники безопасности. Учебные требования. Низкий старт и стартовый разгон.

**Цель урока:** формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока:** 1. Ознакомить уч-ся с учебными требованиями в первой четверти.

2.Ознакомить уч-ся с правилами безопасности на уроках физической культуры и во время занятий легкой атлетикой.

3. Провести подготовительные упражнения, которые способствуют формированию техники низкого старта и стартового разбега.

4. Способствовать развитию физических качеств: ловкости и быстроты.

## Тип урока: обучающий

**Методы проведения:** Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения:** спортивная площадка

	И.п. – тоже. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.	По 3-4 раз	Следить за осанкой
	И.п. о.с.1- руки вверх, левая нога назад на носок;2- и.п.3- руки вверх, правая нога назад на носок;4- и.п.	6-7 раз	Руки прямые, прогибаться в спине, упражнение выполняется под счет
	И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения руками.	По 4-5 раз	На четыре счета вперед, на четыре назад.
	И.п. стойка ноги врозь, руки на пояссе.1- наклон туловища вправо, левая рука через сторону вверх;2 – и.п.3 – наклон туловища влево, правая рука через сторону вверх;4 – и.п.  И.п. широкая стойка ноги врозь. Упражнение «мельница»  И.п. ноги на ширине плеч. Круговые движения тазом.  И.п. широкая стойка ноги врозь, руки на пояссе.1 – наклон к левой;2- наклон вперед;3 – наклон к правой;4 – и.п.  И.п. стойка ноги врозь, руки вперед .1 – мах левой к правой руке;2- и.п.3 – мах правой к левой руке;4 – и.п.  И.п. сед на правой, руки вперед.1-2 – перенос тяжести тела на левую ногу;3 -4 – перенос тяжести тела на правую ногу  И.п. выпад правой, руки на колено. 1-3 – пружинящие движения; 4 – смена положения ног в прыжке.  И.п. о.с. прыжки с хлопками над головой.	7-8 раз 8-10 раз По 5-6 раз 7-8 раз 7-8 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз	Наклон выполнять как можно ниже, рука прямая, ноги прямые.  Ноги ровные, пальцами рук касаться внутренней стороны стопы.  Выполнять с максимальной амплитудой  Ноги прямые. Наклон глубже. Ноги в коленях не сгибать.    Мах прямой ногой. Руки ровные.   Руки прямые, нога в колене выпрямляется

### Основная часть -22 мин.

	<b>1. Специально-беговые упражнения:</b>  - бег с высоким подниманием бедра;  -бег с захлестыванием голени;	По 15-20 м 1 мин 30 сек 7 мин. 3-10м	Темп средний. Бедро маховой ноги поднимать до горизонтали и немного выше, плечи расслаблены. Руки согнуты в локтевых суставах. Опорная нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, не разводить колени в стороны, не наклонять туловище назад, не поднимать плечи.  Быстрыми поочередными движениями голень захлестывается назад с касанием ягодиц пятками,
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приставными <b>ШАГАМИ</b> правым и левым боком;</li> <li>- «олений» бег;</li> <li>- бег с ускорением.</li> </ul> <p><b>2. Упражнения на восстановление дыхания</b></p> <p><b>Подсчет ЧСС</b></p> <p><b>3. Техника низкого старта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- старт из различных выходных положений;</li> <li>- бег с низкого старта с опорой на одну руку;</li> <li>- бег по отметкам;</li> <li>- бег с низкого старта на скорость;</li> </ul> <p>Ходьба с глубокими вдохами и выдохами.</p> <p>Подсчет ЧСС</p> <p><b>4. Равномерный бег до 300м.</b></p> <p><b>5. Игра: « Кто быстрее»</b></p> <p>Класс делится на две команды, по сигналу первые стоящие игроки бегут до стоек оббегают их, возвращаются и передают эстафету второму. Побеждает та команда, которая быстрее закончит.</p> <p>6. Упражнения на расслабление и восстановления дыхания.</p>	<p>2-10м 2-10м 20м 20-50м 1мин.  5мин  5 мин.  1мин.</p>	<p>туловище прямо или слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтевых суставах, работают как при беге (или свободно опущены вниз).</p> <p>Туловище развернуто правым (левым) боком вперед. В легком прыжке ведущая нога идет вперед, вторая приставляется рядом, продолжается такое передвижение без остановки.</p> <p>Выполняются длинные шаги, колено выводится вперед, стопа подтягивается к бедру. Руки согнуты в локтевых суставах, работают как при беге.</p> <p>Дыхание спокойное и глубокое</p> <p>следить за высоким подниманием бедра, вынос стопы вперед с пятки на носок</p> <p>смотреть вперед, движение начинать в наклоне</p> <p>Выполнять с оптимальным наклоном туловища.</p> <p>Постепенно увеличивать длину шагов.</p> <p>Активное отталкивание и вынос бедра.</p> <p>Бежать в медленном темпе, правильно дышать. Не ускоряться</p> <p>Следить за дисциплиной движение следующий игрок начинает только после касания рукой</p> <p>Руки ноги туловище полностью расслаблены делать глубокий вдох и продолжительный выдох.</p>
<b>III.</b>	<b>Заключительная часть -3 мин</b>		
1.	Построение. Подведение итогов. Домашнее задание. Организованный уход с площадки	1-2 мин	<p>Следить за дисциплиной в строю.</p> <p>Напомнить о соблюдении мер безопасности</p>