

**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

№	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть (15 мин)		
	Построение, приветствие, сообщение задач урока. 1. Ознакомление уч-ся с учебными нормативами в первой четверти 2. Ознакомление учащихся с правилами техники безопасности на уроках физической культуры во время занятий легкой атлетикой.	1 мин 1 мин. 2 мин.	Проверить наличие формы. Объяснить учащимся требования в разделе лёгкая атлетика Разъяснить учащимся важность соблюдения мер безопасности на уроках лёгкой атлетики, под роспись.
	3 .Строевые упражнения: - выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;- повороты на месте: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» 4 .Ходьба и её разновидности: - на носках;- на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; перекатом с пятки на носок; с переходом на бег, равномерный бег	1 мин 2 мин.	Следить за четким выполнением команд, руки прижаты к бёдрам Соблюдать дистанцию в колонне. Следить за осанкой.
	5.Комплекс ОРУ на месте:	8 мин.	Следит за правильностью выполнения упражнений
	И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой.	По 4 раз	На четыре счета вправо, на четыре - влево. Следить за амплитудой выполнения упражнений.

	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 поясе.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 поясе.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 Спина прямая, пружинящие движения большей амплитуды.
	Основная часть -22 мин.		
	1. Специально-беговые упражнения: - 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,

	<p>- приставными ШАГАМИ правым и левым боком;</p> <p>- «олений» бег;</p> <p>- бег с ускорением.</p> <p>2.Упражнения на восстановление дыхания</p> <p>Подсчет ЧСС</p> <p>3.Техника низкого старта:</p> <p>- старт из различных выходных положений;</p> <p>- бег с низкого старта с опорой на одну руку;</p> <p>- бег по отметкам;</p> <p>- бег с низкого старта на скорость;</p> <p>Ходьба с глубокими вдохами и выдохами.</p> <p>Подсчет ЧСС</p> <p>4. Равномерный бег до 300м.</p> <p>5. Игра: « Кто быстрее»</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>	2-10м	туловище прямо или слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтевых суставах, работают как при беге (или свободно опущены вниз).
		2-10м	
		20м	Туловище развернуто правым (левым) боком вперед. В легком прыжке ведущая нога идет вперед, вторая приставляется рядом, продолжается такое передвижение без остановки.
		20-50м	
		1мин.	Выполняются длинные шаги, колено выводится вперед, стопа подтягивается к бедру. Руки согнуты в локтевых суставах, работают как при беге.
		5мин	Дыхание спокойное и глубокое следить за высоким подниманием бедра, вынос стопы вперед с пятки на носок смотреть вперед, движение начинать в наклоне Выполнять с оптимальным наклоном туловища. Постепенно увеличивать длину шагов. Активное отталкивание и вынос бедра.
		5 мин.	Бежать в медленном темпе, правильно дышать. Не ускоряться Следить за дисциплиной движение следующий игрок начинает только после касания рукой
		1мин.	Руки ноги туловище полностью расслаблены делать глубокий вдох и продолжительный выдох.
III.	Заключительная часть -3 мин		
1.	Построение. Подведение итогов. Домашнее задание. Организованный уход с площадки	1-2 мин	Следить за дисциплиной в строю. Напомнить о соблюдении мер безопасности