**Тема урока**: **Легкая атлетика. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.**

**Цель урока:**Обучение правильной технике постановке рук и ног во время бега

**Задачи урока:**

1. Обучение технике работы рук;
2. 2.Развитиесиловых и скоростно-силовых качеств**;**
3. 3. Воспитание активности, решительности, подвижности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Время** | **Организационно-методические указания** |
| **I** | **Вводная часть**  1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. | 10 мин | Обратить внимание на готовность учащихся к уроку. Наличие спортивной формы. Выявить больных учеников |
|  | 2.Ходьба:  1) на носках;  2)на пятках;  3)перекаты  (с пятки на носок)  4)спортивная ходьба |  | Следить за дыханием. |
|  | 3.Бег с изменением направления | 5-6 кругов | Медленный равномерный бег  Следить за дыханием, спина прямая.  . |
| **II** | **Основная часть**  1. Семенящий бег  2. Бег с высоким подниманием бедра  3. Бег с забрасыванием голени  4. Прыжкообразный бег  5. Бег с подскоками попеременно.  6.Бег на месте (чередование рук и ног)  7. Челночный бег.( 3 /10 м)  8. Бег с ускорением.  Игра «Квадрат -бол» | 25 мин | При выполнении обращать внимание на правильное отталкивание. Отталкивание должно идти вверх и немного вперед.  При выполнении следить за правильным положением тела.  **Цель игры:**  Закрепление навыков быстрого высокого старта, стимулировать деятельность мозговых центров, развивать быстроту реакции. Игра требует внимания на звук и на смысл сказанного. |
| **III** | **Заключительная часть**  1. Релаксационная гимнастика:  упражнения на растяжку, восстановление дыхания;  2. Построение, подведение итогов урока;  Организованный выход из зала | 5 мин | Статическая растяжка на коврике.    Отметить наиболее отличившихся учеников, поставить оценки.  Домашнее задание:  Мальчики 3х15 отжимания, лодочка 3х15, пресс 3х20; Девочки 2х10 отжимания, лодочка 2х15, пресс 3х20.  *Особое внимание на уроке обратить на детей с ослабленным здоровьем, уменьшить для них нагрузку в два раза.* |

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»

Касторенского района Курской области

План-конспект урока физической культуры

**на тему*:*«Легкая атлетика. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств».**

3 класс

Учитель: Леденев А.Н.

2019г.