

Сценарий урока в 3 классе

Урок № 14. Итоговый урок. «Мы быстрые и меткие!»

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме

В теоретической части представлены:

упражнения на развитие меткости и быстроты;

повторение техники старта;

повторение техники метания;

повторение техники прыжков в длину с места.

Урок посвящён подведению итогов по разделу «Меткие и быстрые».

Глоссарий

Бег – легкоатлетический вид спорта, при котором спортсмен должен добежать до финиша, показав наилучшее время.

Метания мяча – упражнение, при котором метательный снаряд бросается в даль или в цель на результат.

Прыгун – спортсмен, занимающийся прыжковым видом спорта.

Прыжок в длину – физическое упражнение, при котором осуществляется перемещение тела вперед в горизонтальной плоскости.

Снаряд – предмет, используемый для метания.

Спринт – разновидность бегового вида спорта, в котором спортсмены бегают на скорость на короткие дистанции.

Старт – начальная точка дистанции в соревнованиях.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/main/193254/>

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Настоящий спортсмен должен обладать такими качествами, как быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость. Нам тоже будет полезно развить эти качества для того, чтобы уметь управлять своим телом, укрепить свой организм и стать здоровее.

То, насколько развиты физические качества у вас говорит о том, какая у вас физическая подготовка и какие возможности. Давайте вспомним, какие упражнения развивают меткость и быстроту и повторим их.

Бег

Бег развивает такие качества как сила, скорость и выносливость.

Бег может быть на короткие, средние и длинные дистанции, а также бег с препятствиями и барьерный бег.

Давайте вспомним технику старта.

При команде «На старт» спортсмен должен занять исходное положение. Бег выполняется с высокого или низкого старта.

При высоком старте спортсмен чуть наклоняет туловище вперед, выставляет одну ногу чуть впереди к стартовой линии. Одну руку, противоположную впереди стоящей ноге, сгибает в локте и выводит вперед, а другую отводит назад.

При низком старте спортсмен должен встать на одно колено, впереди стоящая стопа находится на расстоянии полутора стопы от линии старта, опереться чуть согнутыми в локтях руками, расставленными на ширине плеч вплотную к стартовой линии. Большие пальцы рук должны быть направлены друг на друга, остальные пальцы сомкнуты. Плечи бегуна должны находиться над стартовой линией.

По команде «Внимание» спортсмен должен подготовиться к бегу. При высоком старте он должен чуть сильнее наклонить туловище вперед. При низком старте нужно оторвать колено от земли, перенести массу тела на руки, приподнять таз.

По команде «Марш» начинается бег.

Метание предметов на дальность и в цель, с места и с разбега.

Метание может выполняться на дальность, либо в цель, с разбега или с места. В зависимости от этого будут различаться техника замаха и броска.

На занятиях физкультурой в качестве снарядов для метания могут использовать мячи или мешочки.

В легкой атлетике в качестве снарядов для метания используют гранаты, копья, молоты, диски и другие

Метание предметов развивает такие качества, как быстрота, ловкость и меткость.

Прыжки в длину с места.

Давайте вспомним технику прыжка в длину с места.

При прыжке в длину с места спортсмен последовательно выполняет следующие действия: подготовку к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.

Подготовка к отталкиванию

Спортсмен встает у линии старта, расставив ноги на ширине плеч, поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. На этом уровне формируется весь потенциал прыжка. Именно поэтому важно иметь сильные, мощные ноги.

Отталкивание

При отталкивании тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет

После отталкивания тело спортсмена выпрямляется, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление

Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим и на всю стопу. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний. При правильном приземлении необходима четкая координация движений, чтобы не упасть назад и не испортить достигнутый результат прыжка.

Для прыжка спортсмену дается только три попытки, после чего засчитывается самый лучший результат

Прыжки в длину с места развивают такие качества, как силу и скорость.

Перед бегом, прыжками или метанием предметов необходимо выполнять разминку, содержащую упражнения на шею, плечи, руки и ноги.

ПРИМЕР И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ

1. Лёгкая атлетика.

Найдите 4 слова, относящиеся к теме урока.

х	р	к	т	г	б	м
ч	м	б	е	г	п	е
м	ё	с	п	о	р	т
е	м	ч	т	э	ы	а
ю	ф	ы	г	й	ж	н
к	ф	х	т	в	о	и
о	и	ф	п	ф	к	е