

КОНСПЕКТ УРОКА (3 класс) ПО ТЕМЕ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Цель урока:

- развивать интерес детей к физической культуре на основе подвижных игр;
- сохранять и укреплять здоровье.

Задачи урока:

- формировать двигательные умения и навыки, обогащать свой двигательный опыт;
 - обучать детей коллективной игре, умению видеть и понимать партнеров и соперников;
 - воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.
- Тип урока:** комбинированный

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: свисток, кегли, гимнастические палки, мяч, конусы, клюшки.

Используемые технологии и методы: фронтальный метод, игровые технологии.

Длительность: 45 минут

№	Содержание урока	Дозировка	Организационно - методические указания
I.	Подготовительная часть:	10-12 мин	
1.	Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, расчёт по порядку.	2мин	Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку
2.	Сообщение задач урока		
3.	Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук: а) на носках, б) на пятках, в) перекат с пятки на носок, г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег.	1мин	Следить за осанкой и соблюдать дистанцию.
4.	Беговые задания: -Высоко поднимая бедро -С захлестыванием голени назад -Приставными шагами вправо (влево)	2 мин	Вдох носом выдох ртом Пятки касаются ягодиц На 4 счета вправо, на 4-влево Смотреть через правое (левое)

	-Спиной вперед приставным шагом -Со звуковым сигналом		плечо По сигналу - бег в противоположную сторону
5.	Ходьба, восстановление дыхания.	1 мин	Руки через стороны вверх- вдох, наклон -руки вниз выдох.
6.	ОРУ на месте с гимнастическими палками	6 мин.	
	1) И.п.- основная стойка, палку взять за концы прямыми руками, хватом сверху. 1-поворот головы на право, палку на грудь; 2- голову вверх, палку вниз; 3- поворот головы налево, палку на грудь; 4-голову опустить на грудь, палку вниз. Повторить (5 - 7 раз).	6-8раз.	Рывки руками назад (согнутыми и прямыми)
	2) И. п. - стойка ноги врозь на ширине плеч, палка горизонтально вперед. 1-круговое движение палкой слева; 2- и. п.; 3- круговое движение палкой справа; 4- и. п. Повторить (5-7 раз).		
	3) И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка опущена вертикально вниз -держится двумя руками за верхний конец. 1 - палка приподнимается; 2 - наклон вперед, руки вытянуты, палка упирается в пол; 3 - с силой оттолкнуться, поднять корпус; 4 и. п. Повторить (5 - 7 раз).		Сзади стоящая нога прямая, руки на поясе.

	4) И. п. стойка ноги врозь, палка внизу. 1 -наклон вперед, палку на пол (выдох); 2 -выпрямиться, руки вверх (вдох);	10-12 раз.	Мах прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать.
	5) И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - перешагнуть правой ногой через палку; 2 -перешагнуть левой ногой через палку; 3 - перешагнуть назад правой ногой через палку; 4 - перешагнуть левой ногой.	10 раз	
	6) И. п. основная стойка, руки согнуты, палка находится на уровне пояса. 1 - присесть, палку положить справа от ступней; 2 - основная стойка, руки на поясе; 3 - присесть, взять палку; 4 - и. п.; 5 - присесть, палку положить слева от ступней; 6 - основная стойка, руки на поясе; 7 - присесть, взять палку; 8 - и. п.	1 мин	Следить за равнением и дистанцией.
7.	Построение в одну шеренгу	1 мин.	
II	Основная часть.	28-30 мин	
1	Перестроение через середину зала в колонну по 3 (эстафеты) - передача эстафетной палочки		Следить за равнением обегать конус

	- ведение мяча клюшкой вокруг конусов - бег по кочкам - прыжки на флортбольшом мяче		не пропускать конусы упал - вернулся обратно следить за координацией движений
2	Игра «Вызов номеров»	8 мин	В колоннах рассчитываются по порядку. Водящий задает пример (например, 10-4) и ответ на этот пример будет номером игрока. Игрок с этим номером должен оббежать кеглю и возвратиться на свое место. Капитаны подсчитывают очки. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.
3.	Игра «Хитрая лиса».	8 мин	Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В центре круга очерчивается дом лисы. Учитель предлагает играющим закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а учитель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем учитель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса – не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками), «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга. После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного, то есть того играющего, до которого она коснулась рукой, лиса отводит к себе в дом.
4.	Игра "Воробьи и вороны"	8 мин	Одна команда ВОРОБЬИ другая команда ВОРОНЫ. Если учитель

			говорит ВОРОНЫ, то ВОРОНЫ догоняют ВОРОБЬЁВ и наоборот.
III	Заключительная часть	5 мин	
1.	Игра на внимание «3-13-33»	2 мин	На счет «3» -руки вперед, «13»-руки к плечам, «33»-руки вверх. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает игру.
2.	Итоги урока	1 мин	Подведение итогов урока
3.	Домашнее задание. Краткая беседа о закаливании организма.	2 мин	Развивать гибкость