


План - конспект урока по физической культуре в 3 классе

Тема урока: Подвижные игры как одно из основных средств для первоначальному обучению спортивным играм.

| № | Содержание учебного материала | Доз. | Общие методические указания |
|---|---|--|--|
| П О Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я | <p>Организационный момент. Построение. По порядку рассчитайсь! Сообщение задач урока.</p> <p>Актуализация знаний. Теоретические сведения о здоровом образе жизни и его положительном влиянии на организм человека. Здоровый образ жизни ЗОЖ - это соблюдения человеком определенных правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих укреплению здоровья, работоспособности, приспособление к условиям среды. Строевые упражнения на месте. Повороты на месте: «направо, налево»</p> | 4мин | Обратить внимание на спортивную форму детей, и на самочувствие. |
| Ч А С Т Ь 12 М И Н | <p>Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприсяди, прыжками сидя</p> <p>Бег: обычный правым, левым боком, бег змейкой.</p> <p>ОРУ И. п.- стойка ноги врозь. Руки на поясе. 1-4 – круговое вращение головой вправо 4-8 то же влево. И. п. - основная стойка. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки в стороны; 4 -вернуться в исходное положение. И. п. - о. с.</p> | 2мин. Повторяется 4 раза на каждую сторону. 6-8 раз. 6-8 раз | Повторить знания о слагаемых здорового образа жизни, режима дня, которые нужны в повседневной жизни. А так же для активного занятия физической культурой и спортом. Провести упражнения для разогрева всех групп мышц, а так же для активации учащихся в работе на уроке. Спину не сгибать, в приседе руки на коленях. Плавный перекат с пятки на носок. Дыхание в произвольном ритме. |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>1-руки на пояс 2- руки к плечам 3- подняться на носки, руки вверх 4-И. п. И. п. - руки на пояс 1-выпад правой вперед 2-3- прогнуться, руки вверх 4-И. п. 5-8- тоже с другой ноги И. п. - о. с. 1-прыжком ноги врозь, руки на пояс 2-И. п. 3- прыжком ноги врозь, хлопок над головой 4-И. п. И. п.- ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение. 3-4 то же влево. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 - наклон к правой ноге, хлопок за ногой; 2 - вернуться в исходное положение; 3 - то же с левой ногой. 4-И. п.</p> | <p>6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-7 раз</p> | <p>Потянуться вверх за руками Руки вверх, ладони внутрь Прыгать как можно выше Руки разведены в стороны При наклоне выдох, при исходном положении вдох.</p> |
| О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь 25 М И Н | <p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>1. Беговая с броском в стену и ловлей после отскока.</p> <p>2. Беговая с двумя мячами.</p> <p>3. «Кенгуру» прыжки с мячом.</p> <p>4. Передача в/м. 2 руками от груди партнеру расстояние 3 метра.</p> <p>5. Передача мяча над собой.</p> <p>6. Эстафета с попаданием в обруч.</p> <p>Игра: «Выбивало с капитанами»</p> | <p>5 мин. 15мин 5 мин</p> | <p>Совершенствовать навыки в ловле, бросках, передачах мяча, с использованием различных подвижных игр.</p> <p>00000 \longleftrightarrow 0</p> <p>00000 \longleftrightarrow</p> <p>00000 0 \longleftrightarrow</p> <p>00000 \longleftarrow 0</p> <p></p> <p>00000 \longleftrightarrow 0o</p> <p>Побеждает та команда, которая</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | | выбила всех игроков. |
| З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь 5мин | <p>Построение. Игра на внимание: «карлики великаны»</p> <p>Что было самым интересным в уроке? Что в уроке было трудным?</p> <p>Подведение итогов урока. Домашнее задание.</p> | <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> | <p>Смотреть за правильным выполнением команд, ошибающиеся делают шаг вперед. Отметить учащихся, которые отличились на уроке.</p> <p>Мальчики – сгибание и разгибание рук в упоре.- 2х5раз Девочки – прыжки со скакалкой. 2 x 25раз.</p> |