

## План-конспект урока по физической культуре для 3 класса.

**Дата проведения: 01.12.2023г**

**Место проведение: спортивный зал школы**

**Время урока: 09.50**

**Инвентарь и оборудование: свисток, мячи (волейбольные, баскетбольные), гимнастические обручи.**

**Учитель: Савин Руслан Владимирович**

**Тема: «Подвижные и спортивные игры»**

**Цель:** способствовать развитию физических качеств посредством подвижных игр.

**Задачи:**

*Образовательные*

1. Закрепление двигательных умений и навыков;
2. Совершенствование и развитие физических качеств (быстрота, ловкость) в подвижных играх

*Воспитательные:*

1. Воспитание дисциплинированности;
2. Воспитание самостоятельности;
3. Воспитание коллективизма, бережного отношения к имуществу.

*Оздоровительные:*

1. Способствовать формированию правильной осанки;
2. Способствовать укреплению дыхательной системы;
3. Требование соответствующей спортивной формы

**Ход урока**

№	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>3'</b>	До звонка
1	<b>Построение.</b> Переход к месту занятия	10-20"	«В одну шеренгу - становись!»
2	Построение в одну шеренгу		«Равняйся!» «Смирно!»
3			

	Приветствие.	10-15"	«Здравствуйте ребята!
4	Сообщение задач урока.	1"	«Сегодня на уроке мы с вами будем совершенствовать физические качества».
5	Строевые упражнения: Повороты на месте	20"	«Класс направо! 1-2. Налево 1-2. Кругом 1-2»
6	<b><u>Ходьба и ее разновидности:</u></b>	2'	«Класс, направо!»
А)			
б)	обычная	30 метр.	«Налево в обход шагом марш!» Левой, левой 1,2,3...Слежу за осанкой и дисциплиной.
	на носках	30 метр.	
в)			«Руки на пояс ставь!»
	на пятках	30 метр.	«На носках марш!» Спина прямая, выше на носках, голову приподнять, соблюдать дистанцию.
г)			«Руки за голову ставь!»
д)	Обычная	30 метр.	«На пятках марш!»
е)	полуприседем на носках	30 метр.	Спина прямая (дистанция). Носок выше, локти точно в сторону, вперед не наклоняться
7	обычная		
а)	<b><u>Бег и его разновидности:</u></b> медленный	3'	«Без задания марш!» «Руки за спину ставь!» «На носках полуприседем марш!» «Без задания марш!»

<p>б)</p> <p>в)</p> <p>г)</p> <p>д)</p> <p>е)</p> <p>ж)</p> <p>8</p> <p>ускорение</p> <p><u>восстановление дыхания</u></p> <p><b>Общие развивающие упражнения</b></p> <p>1</p>	<p>с высоким подниманием бедра</p> <p>с захлестывание голени назад, руки на пояс</p> <p>галопом правым/левым боком</p> <p>скрестным шагом правым/левым боком</p> <p>спиной вперед, смотреть через плечо</p>	<p>1 диагон.</p> <p>1 диагон.</p> <p>1 диагон.</p> <p>1 диагон.</p> <p>1 диагон.</p> <p>3'</p>	<p>«Бегом марш!» (3 круга)</p> <p>«Шагом марш!»</p> <p>«Левой-левой 1-2-3»</p> <p>«Направляющий на месте стой»</p> <p>«Левой-левой 1-2-3»</p> <p>«Руки на пояс ставь!»</p> <p>«С высоким подниманием бедра марш!» Выше на носок, выше бедро (колени), туловище не отклонять.</p> <p>«Руки на пояс поставь!»</p> <p>«С захлестом голени назад марш!» Туловище прямое, вперед не наклоняться, пятками касаться ягодиц.</p> <p>«Руки на пояс ставь!»</p> <p>«Галопом правым/левым боком марш!»</p> <p>«Руки в стороны ставь!»</p> <p>«Скрестным шагом правым/левым боком марш!»</p> <p>«Спиной вперед марш!» Смотрим через левое плечо! Держим дистанцию!</p> <p>«Бегом с ускорением марш!» Постепенно увеличиваем скорость!</p> <p>«Направляющий на месте»</p>
--	---	--	--

2	И.П. стойка ноги врозь. Руки на поясе	6-8 раз	«Налево 1-2! «На 1-2 рассчитайсь!» «1-е номера на месте, 2-е 2 шага вперед» «Шагом марш!» «1-2-3»
3	1- наклон головы вправо 2-И.П 3- наклон головы влево 4-И.П	6-8 раз	«Влево от направляющего приставными шагами на вытянутые руки разомкнись! 1-2, 1-2, 1-2»
4	И.П. стойка ноги врозь. Руки к плечам	6-8 раз	«Посмотрите И.П» «И. П. принять!»
5	1-4 – круговые вращения рук вперед 1-4 –круговые вращения рук назад	6-8 раз	«Упражнение вместе со мною вправо, начинай!»  «Наклоны ниже»
6	И.П. стойка ноги врозь. Правая рука вверх 1-2 – отведение прямых рук назад 3-4 – смена положения рук	6-8 раз	«Локти выше»
7	И.П. Руки перед грудью 1-2 – отведение согнутых рук назад  1. –отведение прямых рук назад	6-8 раз	«Руки прямые. Резче!»

8	<p>И.П. стойка ноги врозь. Руки на поясе</p> <p>1- поворот туловища вправо</p> <p>2-И.П</p> <p>3- поворот туловища влево</p> <p>4-И.П</p>	6-8 раз	<p>«Руки резче!»</p> <p>«Пятки не отрываются от пола»</p>
9	<p>И.П. стойка ноги врозь. Руки на поясе</p> <p>1- наклон туловища влево, правая рука вверх</p> <p>2-И.П</p> <p>3- наклон туловища вправо, левая рука вверх</p> <p>4- И.П</p>	6-8 раз	«Рука прямая»
10	<p>И.П. стойка ноги врозь. Руки на поясе</p> <p>1- наклон туловища вперед, руки вперед</p> <p>2- И. П</p> <p>3- наклон вперед, руки в сторону</p> <p>4- И.П</p> <p>И.П О.С</p> <p>1- подъем на носки руки вверх</p> <p>2- наклон туловища вперед</p> <p>3- присед руки вперед</p>	6-8 раз	<p>«Наклоны ниже»</p> <p>«На счет коснуться руками пола»</p>

	<p>4- И.П</p> <p>И.П О.С руки в стороны</p> <p>1- мах вперед правой ногой, хлопок под ногой</p> <p>2- И.П</p> <p>3- мах вперед левой ногой, хлопок</p> <p>4- И.П</p> <p>И.П О.С</p> <p>1- прыжок ноги врозь, хлопок над головой</p> <p>2- И.П</p> <p>3- прыжок ноги врозь, хлопок над головой</p> <p>4- И.П</p> <p>И.П О.С</p> <p>1- вдох, тянемся вверх на носках</p> <p>2- И.П</p> <p>3- выдох, опускаем руки</p> <p>4- И.П</p>		<p>«Ноги выше»</p> <p>«Прыжки выше»</p> <p>«Тянемся выше»</p>
<b>II . Основная часть</b>			
1.	<p>Перестроение на эстафеты</p> <p><b>Эстафета «Передай»</b></p>	<p><b>22'</b></p> <p><b>3'</b></p>	<p>«Класс направо! 1-2»</p> <p>«К направляющему вперед сомкнись!»</p> <p>«Кругом! 1-2»</p> <p>1. Первый участник команды получают по</p>

<p>a)</p>	<p>Правила эстафеты</p>		<p>эстафетной палочке. По сигналу первый участник бегом бежит до конуса, обегает его и возвращается обратно. Передаёт второму участнику эстафетную палочку, сам становится в конец строя и т.д.</p> <p>2. Не толкаемся, соблюдаем правила безопасности.</p>
<p>2.</p>	<p><b>«Передача мяча в колоннах».</b></p> <p>a) Правила эстафеты</p>	<p>3'</p>	<p>1. По сигналу впереди стоящие участники эстафеты передают мяч под ногами другим участникам. Последний участник в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны на место направляющего. Команда, чей участник раньше принесет мяч, получает выигрышное очко. Продолжают эстафету до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонны. Выигрывает команда, которая наберет больше очков. Если мяч потерян, его поднимают и продолжают эстафету. Передавать мяч можно только своему соседу. Рекомендуется разнообразить способ передачи мяча (сбоку,</p>

	<p><b>3. Эстафета «Болото»</b></p> <p>а) Правила эстафеты</p>	<p><b>3'</b></p>	<p>под ногами, на корточках, на одной ноге и т.д.).</p> <p>2. Необходимо соблюдать технику безопасности при беге с мячом;</p> <p>3. Нельзя толкаться в колонне;</p> <p>4. Команда, которая справляется с заданием, дает знак, подняв мяч над головой.</p> <p>1. Участник команды держит в руках два гимнастических обруча: один обруч кладёт на пол «болото» и переходит через наступая в лежащий на полу обруч, прокладывая «дорогу через болото».</p> <p>При возвращении к месту старта участник передаёт следующему, сам становится в конец строя.</p> <p>2. Не толкаемся, соблюдаем правила безопасности.</p>
	<p><b>4. Эстафета «Переноска мячей»</b></p> <p>а) Правила эстафеты</p>	<p><b>4'</b></p>	<p>1. Команда выстраивается перед линией. 1-му игроку команды дается 2 мяча. Игроку необходимо добежать до обруча и</p>



	<p><b>Общее подведение итогов эстафет.</b></p>	<p><b>3'</b></p>	<p>положить в него мячи, затем вернуться в команду. 2-й игрок бежит за мячами и возвращается с ними. Эстафета продолжается, пока все игроки команды не выполнят упражнение. Подводится итог, какая команда справилась с заданием быстрее и выполнила его наиболее правильно.</p> <p>2.Необходимо соблюдать технику безопасности при беге с мячом; 3. Нельзя толкаться в колонне; 4. Команда, которая справляется с заданием, дает знак, подняв мяч над головой; 5.Если у участника выпал мяч, ему необходимо вернуться на место утери мяча и продолжить бег.</p> <p>Участнику необходимо зажать между коленями мяч и скакать, соревнуясь с кем-либо и не теряя при этом мяч.</p> <p>Подводится итог, какая команда справилась с заданием быстрее и выполнила его наиболее правильно.</p>
--	--	------------------	--

5.	Игра «СТОЙ!»	3'	<p>1) Не разрешается сходить с места после команды «Стой!»; 2) нельзя сильно бросать мяч. После неудачного броска водящего все играющие должны вернуться на свои места в круг. Нельзя разрешать прятаться друг за друга и в какие-нибудь укрытия. Игра проводится до определенного количества штрафных очков.</p> <p>Учащимся необходимо взяться за руки и образовать круг в центре поля.</p> <p>Водящий получает мяч и становится внутри круга. Остальные играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. По сигналу руководителя водящий бросает мяч в пол и называет любой номер. Вызванный игрок бежит в круг и старается поймать мяч. В это время остальные играющие разбегаются по площадке. Поймав мяч, игрок кричит: «Стой!». Все останавливаются на том месте, где их застала команда. Водящий бросает мяч в кого-нибудь из играющих, которые могут увертываться от мяча, не</p>
	а)	правила игры	

			<p>сходя с места. Если мяч попадет в игрока, то ему засчитывается штрафное очко и игра начинается снова. Если же бросок неудачен, то водящий бежит за мячом и, поймав его, вновь командует: «Стой!».</p> <p>Обсуждается правильность соблюдения хода игры, учащиеся делятся впечатлениями.</p> <p>1. Нельзя толкаться во время игры; 3. Необходимо внимательно слушать команду учителя.</p> <p>Учитель строит учащихся в одну шеренгу, производит расчет по порядку. Учащиеся по команде учителя разбегаются по залу.</p> <p>Учитель называет выдуманное число, которое соответствует количеству человек. Какое число названо, столько детей должны обняться. Тот учащийся, у которого нет пары, присаживается на лавочку. Игра проводится до выявления победителя.</p>
6 а)	Игра «ОБНИМАШКИ» Правила эстафеты	3'	

			Учитель выявляет победителей игры, учащиеся делятся впечатлениями.
<b>III. Заключительная часть</b>			
1	Построение	3'	«В одну шеренгу - становись!» «Равняйся!» «Смирно!» Сегодня на уроке..... «Мальки и девочки выполняют отжимания от пола. 2 подхода по 8 раз (м), 2 подхода по 5 раз (д).
2	Подведение итогов урока, награждение	2'	
3	Домашнее задание	30"	
4	Уход их зала	30"	