

План-конспект урока по физической культуре для учащихся 3 класса

Тема урока: Урок-соревнование с элементами эстафет и подвижных игр. **3 класс**

Цель урока: Формирование здорового образа жизни, интереса и инициативы учащихся на занятиях с помощью упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Задачи урока:

Образовательная - совершенствование двигательных действий и физических качеств через подвижные игры (быстроты, выносливости, ловкости, координации, силы), обучение технике низкого старта.

Оздоровительная – укрепление морфофункциональных систем организма, формирование психологических свойств организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.) и положительных эмоций.

Воспитательная – формирование дружной и согласованной работы, формирование нравственных качеств: организованности, самостоятельности, воспитывать чувство коллективизма.

Формируемые УУД:

Коммуникативные: - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

Личностные: формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Регулятивные: - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Тип урока: комбинированный

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: мел, свисток, гимнастические палочки, кегли, конусы, кубики, эстафетные палочки, фишки-ориентиры, обручи, баскетбольные мячи.

№	Содержание урока	Дозировка	Организационные указания
1.	<p><u>Подготовительная часть</u></p> <p>1. Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие.</p> <p>2. Введение в тему и цель урока.</p> <p>3. Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук:</p> <p>а) на носках,</p> <p>б) на пятках,</p> <p>в) пережат с пятки на носок,</p> <p>г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег.</p> <p>4. Бег с заданиями:</p> <p>высоко поднимая бедро;</p> <p>с захлестыванием голени назад;</p> <p>с выбросом прямых ног вперед, назад;</p> <p>приставными шагами вправо (влево);</p> <p>спиной вперед;</p> <p>бег «змейкой».</p> <p>Ходьба, восстановление дыхания.</p> <p>5. Выполнение физических упражнений с гимнастическими палками на месте. ОРУ.</p>	<p>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку.</p> <p>Следить за осанкой и соблюдать дистанцию</p> <p>Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный.</p> <p>Следить за равнением и дистанцией.</p> <p>Учащиеся по команде (свистку) учителя должны встать и построиться в колонны для выполнения эстафет.</p>
2.	<p><u>Основная часть.</u></p> <p>1. Подвижные эстафеты и игры:</p> <p>1) Учащийся с эстафетной палочкой оббегает фишку и возвращается в команду, передавая эстафетную палочку другому участнику.</p> <p>2) Учащиеся стоят в кругу, в центре которого находится игрок с цветным флажком в вытянутой</p>	<p>30 мин</p>	<p>Учитель организует учащихся для выполнения эстафет, помогает детям определить названия своей команды. Напоминает правила безопасного поведения.</p> <p>Даёт учащимся задание определить: какое физическое качество</p>

<p>руке. По первому сигналу все играющие (кроме игроков с флажками) разбегаются по площадке, по второму останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время игроки с флажками переходят на новое место. Звучит команда «к своим флажкам». Чья команда быстрее соберется у своего флажка, та и побеждает.</p> <p>3) Эстафета с прыжком в длину.</p> <p>Команды стоят в колоннах за линией старта. Расстояние между колоннами 3 метра. Назначается двое судей. По сигналу учителя первые игроки, стоя у линии старта, прыгают в длину с места. Судья каждой команды отмечают чертой результаты прыжка (черта проводится у пяток). Вторые игроки становятся у черты первых игроков, касаясь её носками, и прыгают с этого места. С их отметок дальше прыгают третьи и так далее. Побеждает команда, игроки которой прыгнули дальше.</p> <p>4) Учащийся с кеглей в руках бежит до обруча, кладет в обруч кеглю, берет кубик и возвращается в команду. Следующий учащийся кладет в обруч кубик, берет кеглю и передает её следующему ученику.</p> <p>5) Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Учащийся с ведением баскетбольного мяча оббегает фишку и возвращается в команду, передавая мяч другому участнику.</p> <p>6) Эстафета с б/мячом «Мяч в туннеле».</p> <p>Мяч передается через низ. Ноги у всех игроков на ширине плеч.</p> <p>7) Эстафета «Кто быстрее через обруч».</p> <p>Каждая команда, взявшись за руки, держит обруч. Каждый участник команды должен пролезть через обруч, не бросая рук.</p>		<p>развивает данная эстафета.</p> <p>Палочку передавать точно в руки, соблюдать правила выполнения эстафет.</p> <p>Обратить внимание на правила безопасности при выполнении всех эстафет, на выполнение правил эстафеты</p> <p>Предмет не бросать, класть точно в обруч.</p>
---	--	--

			<p>Следить за правильным выполнением ведения мяча, мяч передавать точно в руки.</p> <p>Следить за выполнением условий игры.</p>
3.	Упражнения на восстановление, дыхательная гимнастика	2 мин	
4.	<p>Заключительная часть. Рефлексия.</p> <p>Сейчас я раздам вам шарики и если урок вам понравился, вы остались им довольны, то надуете красный шарик, а если не понравился – зелёный. Организованный выход из спортивного зала.</p>	3 мин	