**План-конспект урока физической культуры для 3-го класса. "Подвижные игры"**

**Тема:** Подвижные игры.  
**Цели:**  
- совершенствование техники выполнения подвижных игр;  
- развитие двигательных качеств: гибкости, ловкости, координаций движений;

- всестороннее воздействие на все системы организма учащихся, формирование развития физических качеств, как одного из главных составляющих здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1.Развивать координацию движения и равновесия, ловкость, гибкость, внимание.

2.Совершенствовать строевые элементы, изученные ранее.

3.Совершенствовать технику выполнения в подвижных играх с элементами игры в баскетбол. Подвижная игра «Мяч капитану».

**Развивающие:**   
1.Способствовать развитию двигательных качеств: гибкости, ловкости, координации движений;

**Воспитательные:**   
1.Способствовать воспитанию морально-волевых качеств: смелости, честности, коллективизма.

**Оздоровительная:**

1.Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режим дня.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование:**баскетбольные мячи, сигнальные конусы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Части урока и их содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I. Подготовительная часть (12 мин.)** | | |
| 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. Инструктаж по технике безопасности на уроке подвижным играм. | 1-2 мин. | Обратить внимание на внешний вид учащихся.  Повтор команд "Равняйся!”, “Смирно”, “Вольно”. |
| 2. Повторить повороты на месте прыжком, изученные ранее “Направо”, “Налево”, “Кругом”. | 1 мин. | Руки прижаты к туловищу во время выполнения поворотов, повороты выполнять во второй части команды. |
| 3. Провести игру “Не ошибись”  По команде учителя, дети выполняют шаги влево, вправо, вперед, назад (класс: “Шаг вперед. Марш!”, класс: “Два шага влево. Марш!”, класс: “Шаг вправо, шаг назад. Марш!» и т.д.) | 3 мин. | Учащиеся внимательно слушают команду учителя и выполняют ее. Задача детей не ошибиться. Выигрывает тот ребенок, который не сделал ни одной ошибки. |
| 4. Провести разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, в полном приседе, прыжки, бег с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голеней назад, приставными шагами правым и левым боком, змейкой.  Упражнение на восстановление дыхания.  5.Провести комплекс общеразвивающих упражнений, в кругу, совершенствовать технику выполнения каждого упражнения.  Повороты головы; наклон головы; поднимание плеч; вращение плечами; повороты туловища; наклоны туловища вперёд; наклоны туловища в стороны; приседание с поворотом; прыжки со сменой положения ног.  Наклоны, приседания, прыжки в полном приседе на месте и в движении, выполняя в кругу, руки на плече друг друга. В конце разминки выполнить прыжки на двух ногах (ноги врозь – скрестно, правая вперед – врозь – скрестно, левая вперед). Выполнить упражнения на восстановления дыхания:  1-2-вдох  3-4-выдох | 3-4 мин.  Выполнять по 6-8 раз каждое упражнение | Спина прямая, руки на поясе, выше подняться на носки.  Носки на себя.  Пятками достаем ягодицы.  На счет 1-2 руки дугами наружу вверх, подняться на носки – вдох, 3-4 вернуться в и.п. – выдох.  Ученики стоят по кругу. Отметить лучших детей по выполнению упражнений.  “Упор присев – упор лежа прыжком”. Выполнить подсчет 1-4, постепенно увеличивая темп прыжков  Прыгать на носках, руки на поясе.  На счет 1-2 руки дугами наружу вверх, подняться на носки – вдох, 3-4 вернуться в и.п. – выдох. |
| 5. Провести игру “Море волнуется раз…”. Включить в игру “фигуры” пловца, фигуриста, футболиста, гимнаста (спортсменов).  Можно включить в игру зимние виды спорта. | 2 мин. | Мальчики и девочки играют на разных половинах площадки. Отметить самые красивые фигуры. Фигуры, выполненные детьми, должны соответствовать определенному виду спорта (водящий выбирает вид спорта). |
| **II. Основная часть (25 минут).** | | |
| 1.Закрепления способов передвижения по площадке.  2.Остановка в два шага во время ходьбы и бега.  3.Остановка по сигналу.  4. Повторить технику ведения мяча правой и левой рукой, на месте и в движении: - ведение мяча на месте; - ведение мяча по прямой бегом; - обводка препятствий; - те же упражнения выполнять другой рукой. 5.Ловля и передача мяча в парах, в движении.  6.Игра «Мяч капитану». | 10 мин. | Упражнения выполняются по команде учителя. Напоминание детям техники безопасности выполнения данных упражнений.  Следить за правильным положением кисти при толчке мяча вниз и встрече его после отскока.  Объяснить правила игры |
| **III. Заключительная часть** | **2мин.** |  |
| 1. Проведение подвижной игры на внимание “Запретное движение”.  Дети идут по кругу, все играющие должны повторять движение за учителем (определенные движения выполнять нельзя). Игрок, не повторяющий движения, делает шаг в сторону, за круг и затем в конец строя. Упражнение следует делать быстро. Выигрывает тот, кто оказался самым внимательным. |  | Движение учителя могут быть разнообразными. Задача детей – внимательно следить за действиями учителя (можно использовать фигуры спортсменов). |
| 1.2. Построение в одну шеренгу, подведение итогов урока, поощрение лучших учеников. | 1 мин. |  |
| 1.3. Организованный выход учащихся из зала. |  |  |