**План-конспект урока по физической культуре для учащихся 3 класса**

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

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

**Задачи урока:**

1.Формировать двигательные умения и навыки выполнения упражнений на развитие физических качеств, обогащать свой двигательный опыт.

2.Обучать детей коллективной игре, умению видеть и понимать партнеров и соперников.

3.Воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности, воспитание волевых качеств, стремления к самосовершенствованию.

**Тип урока**: комбинированный

**Место проведения**: спортивный зал

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дли-тель-нос-ть** | **Организационно-методические указания** |
| Подгото-витель-ная часть | 1.Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие.  2.Введение в тему и цель 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.  4.Бег с заданиями:  -высоко поднимая бедро;  - с захлестыванием голени назад;  - с выбросом прямых ног вперёд, назад;  - приставными шагами вправо (влево);  - спиной вперед;  - бег «змейкой».  Ходьба, восстановление дыхания.  5. Выполнение физических упражнений с гимнастическими палками на месте. ОРУ. | 10 мин | Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку.  Следить за осанкой и соблюдать дистанцию  Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный.  Учащиеся по команде (свистку) учителя должны встать и построиться в колонны для выполнения эстафет. |
|  | **Основная часть**.  1.Подвижные эстафеты:  1) Учащийся с эстафетной палочкой оббегает фишку и возвращается в команду, передавая эстафетную палочку другому участнику.  2) Учащийся с кеглей в руках бежит к обручу, кладет в обруч кеглю, берет кубик и возвращается в команду. Следующий учащийся кладет в обруч кубик, берет кеглю и передает её следующему ученику.  3) Эстафета с прыжком в длину.  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.  4) Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Учащийся с ведением баскетбольного мяча оббегает фишку и возвращается в команду, передавая мяч другому участнику.  5) Эстафета с б/мячом «Мяч над головой»  Баскетбольный мяч лежит на полу перед 1 игроком.  1-ые игроки по свистку берут мяч в руки и передают через голову 2-ым игрокам, 2-ой – 3-ему и т.д. Мяч доходит до последнего игрока, он бежит и встает во главе команды. Игра продолжается до тех пор, пока 1-ый игрок не пробежит с мячом и не окажется во главе колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.  6) Эстафета с б/мячом «Мяч в туннеле». Эстафета та же, только мяч передается через низ. Ноги у всех игроков на ширине плеч.  7) Игра на восстановление дыхания «Светофор».  Две команды становятся полукругом, одна слева, другая справа от учителя. В руках у учителя карточки с цветными кружками (светофор).  Он читает стихи, недостающие слова ребята подсказывают хором:  Если свет зажегся красный,  Значит двигаться …(опасно),  Свет зелёный говорит:  «Проходите, путь… «открыт».  Желтый свет – предупрежденье –  Жди сигнала для… (движенья) | 30 мин | Учитель организует учащихся для выполнения эстафет, помогает детям определить названия своей команды. Напоминает правила безопасного поведения.  Палочку передавать точно в руки, соблюдать правила выполнения эстафет.  Предмет не бросать, класть точно в обруч.  Следить за правильным выполнением ведения мяча, мяч передавать точно в руки.  Обратить внимание на правила безопасности при выполнении всех эстафет, на выполнение правил эстафеты  Карточка с зелёным кружком – все маршируют на месте,  Когда жёлтый – хлопают в ладоши,, а когда красный – приседают, тот кто перепутает сигнал делает шаг в сторону |
| **Заклю-читель-ная часть** | Подведение итогов урока. Учитель определяет команду-победителя соревнований.  Организованный выход из спортивного зала. | 5 мин | Домашнее задание: придумать 1-2 упражнения для развития физического качества (ловкости, быстроты или координации). |