**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 дистанциюДышать 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 эстафетыКарточка 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). |