|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Орг. Метод указания |
| Подготовительная 1  2  3  4  Подготовительная часть урока 10-12 мин  5  6    7  Подготовительная часть урока 10-12мин  II  1  2  Основная часть урока 28-30мин  III  3  Заключительная часть урока 3-5 мин | Подготовительная часть  Построение в одну шеренгу.    Приветствие.  Сообщение задачи урока.  Строевое упражнение на месте: «Напра-во!», «нале-во!».  Обход налево шагом марш. Ходьба в движении .  ОРУ в движение:  1.И. п. – руки к плечам, носочках марш.  2- Без задания, обычная ходьба;  3- И.п.- руки за спину, на пятках марш;    4- без задания марш, отмашка рук;  5- И.п. руки в стороны, в полуприседе марш.  Бег в медленном темпе: медленно бегом марш!  Бег с прямыми ногами вперед марш;  -без задания; обычный бег.  -с прямыми ногами назад;  -многоскоки марш;  -противоходом налево, змейкой марш  «Класс шагом марш»  Перестроение в движении: «Через центр налево в колонну по три марш!»  О.Р.У. на месте.  1. И.п.- ноги врозь, руки на поясе  1-наклон головы вперед  2-назад  3-влево  4-вправо.  2. И.п.- о.с.  1-руки вперед. 2-руки вверх  3-руки в стороны.4-руки за голову.  5-И.п.  3.И.П.- руки к плечам, круговое движение плечевого сустава.  на 1-2- круговые движения вперёд;  на 3-4- круговые движения назад.  4.И.п.-ноги вместе правая рука вверху  1-2- рывки правой рукой, левую ногу вперед на носок.  3-4- левой рукой, правую ногу вперед на носок.  5.И.п.- ноги врозь, руки на пояс.  1- наклон туловища влево.  2- И.п.  3- наклон туловища вправо. 4- И.п.  6.И.п.ноги врозь, руки за головой.  1-мах согнутой левой ногой, хлопок.  2-И.п.  3-мах согнутой правой ногой, хлопок.  4-И.п.  7.И.п.о.с. руки вперед.  1-присесть руки в стороны.  2-и.п. руки вперед.  3-присесть руки в стороны.  4-и.п.руки вперед.  8.И.п.- ноги вместе, руки на поясь, выпады.  1-выпад правой ногой вперед, руки вверх.  2-И.п.  3-Выпад левой ногой вперед, руки в стороны.  4-И.п.  9.И.п.-о.с. прыжки  1- прыжком ноги врозь, хлопок руки вперед.  2-и.п.  3-прыжок ноги врозь, хлопок руки вверх.  10.Ходьба,на месте шагом марш!  «напра-во», «Направляющему сомкнись»  Основная часть    «Веселые старты».  «кубики на место»: первой игрок по свистку бежит с кубиком, берет второй кубик, возвращается ставить на пол, передает эстафету с хлопком второму игроку, а сам встает в конец строя и так продолжается игра, победившая команда поднимает руки вверх.  «метка в цель»: у команды по одному мячу по свистку первой игрок перекатывает мяч и старается попасть мячом в флажок, попадает одно очко, бросают один раз каждый игрок, после броска в конец строя.  «передача мяча через голову»  1 вариант: У команды по одному мячу по свистку мяч передают друг другу через голову до конца, замыкающий не выйдет вперед и так продолжается игра.  **2 вариант также передача мяча замыкающих** бежит с мячом и обегает стойку, возвращается. мяч передает через голову второму игроку сам остается впереди колонны и так продолжается игра.  «посадка картошки» 1 игрок сажает картошку, второй игрок собирает картошки. Правила игры: Нельзя собирать картошки по две штуки, нельзя бросать.  «Эстафета эстафетной палочкой»первый игрок бежит с эстафетной палочкой и обегает стойку возвращаетись, передает эстафетную палочку второму игроку сам встает в конец строя.  Команды получают по мячу. Цель – как можно быстрее передвигаться прыжками с зажатым между коленями мячом в одну сторону, а обратно просто бежать.  Заключительная часть  а) Построение в одну шеренгу.  б) Подведение итога урока.  Упр. На внимание: На счет 8. На раз руки вперед, на2 руки вверх, на 3 и.п. 4-5 поворот налево, прыжком поворот 6-8 поворот направо.  в) Домашние задание.  Прыгать через скакалку.  Организованный уход из спорт зала. | 1 мин  3-4р.  6-7р.  0.5 круга  0.5 круга  3 мин  6-8р.  6-8р.  8-10  р.  6-8р.  8-10р.  7-9р.  8-10р.  6-8р.  6-8р.  1-2р.  28-30 мин.  1-2р.  1-2р.  1-2р.  1-2р.  3-5 мин  1-2р.  3-5мин | Обратить внимание на внешний вид, плечо расправить, осанка прямая, руки полусогнуты в кулак, строевую стойку на дисциплину.  Громко и ясно.  Ясно, доступно внятно.  Руки прижаты к середине бедер, держать равновесие, голову держим прямо, добиваться одновременного выполнения.  Отмашка рук, громко вести подсчет.  Голову держим прямо, плечи развернуты.  Туловище прямое. Обычная ходьба, носки ног поднять, осанка прямая  Отмашка рук  Слегка согнуть ноги, осанка прямая, руки прямые.  Бежать на носочках, дышать правильно, руки согнуты в локтях, из строя не выходить.  -Ноги прямые, носки ног оттянуты, руки слегка согнуты в локтях,  -бежим на носочках,  -прыгаем вверх, полет, мягкое приземление,  -из строя не выходить, бежать друг за другом.  Подавать команды  своевременно, указать интервал и дистанцию.  Глубже наклон головы, плечи не поднимать, вести подсчет, держать равновесие.  Рассказ и показ упражнений.  Руки прямые, добиваться одновременного выполнения, вести подсчет. Следить за соблюдением дистанции, с большой амплитудой.  Руки прямые , пальцы сжимаем кулак, носки ног оттянуты, громко вести подсчет.  Образцово показываю упражнение, ноги прямые, глубже наклон туловища, вести подсчет.  Носки ног оттянуты, держать равновесие, выше мах согнутой ногой, держать равновесие  Присесть на всю ступню, руки прямые, держать равновесие.  Впереди стоящую ног согнуть, сзади стоящая нога прямая, руки прямые, вести подсчет громко.  Прыгать на носочках, ноги в коленях несгибать, мягкое приземление.  Упражнения выполнять прыжками .Колени выше поднимать, отмашка рук, вести подсчет.  Громко и уверенно подавать команды.  Обратить внимание на технику безопасности каждый ученик бежит по своей дорожки запрещается бежать друг на друга. Бежать на носочках, руки согнуть локтях.  **Правила**: кубик нельзя бросать, перекатить.  При броске руки до конца выпрямить и отпустить мяч, плавно не заступая линию.  Мяч держать подушечками пальцев,.  Бежать на носочках, мяч держать при беге не мешать друг др.Обратить внимание на правильность передачи мяча.  **Правила игры**: нельзя поворачиваться при передаче мяча, при беге не бросать, не перекатить мяч по полу  Картошку собирать аккуратно подушечками пальцев.  Бежать на носочках правильно держать эстафетную палочку, из строя не выходить.  Мяч крепко зажать, прыгать на носочках, энергично отталкиваться.  Указать место при построении, обратить внимание на дисциплину на внешний вид учащихся. Отметить лучших учеников или лучшую команду, поблагодарить за урок.  Плавно, уверенно и красиво показать упражнение  Проверить учеников и со сменой шагом марш. |

Методист:

Учитель:

Практикант:

**Конспект урока**

по физической культуре для учащихся а класса школы №1 г.Сибай

Тема урока: «Веселые старты»

**Образовательные задачи:**

**-** формированиепредставлений о правилах игры, улучшить умение управлять своими навыками бега, формирование передачи и ловли мяча.

**Воспитательные задачи:**

**-** воспитание настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного, целеустремленности, решительности, развитие прыгучести и координацию движений.

**Оздоровительные задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, формирование правильной осанки, гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.

Класс: 3а

Дата: 28.02.2014г.

Время: 45 мин

Инвентарь: малые мячи-4, кубики 4, палочки- 4, свисток,флажки-4, секундомер

Проводит: Утягулова Т.Г

Учитель физкультуры: Сафин А.В.

Место: Спортивный зал школы №2