|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть** | | |
| 1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока   **Разновидности ходьбы:**  -на внешней стороне стопы  -на внутренней стороне стопы  - на пятках  -на носках  -в полу-приседе  -в полном приседе  **Разновидности бега:**  -обычный бег  -приставными шагами правым боком  -приставными шагами левым боком.  **Строевые упражнения и перестроения:**  **-**повороты на месте  -перестроение по расчету  **ОРУ (на месте)**   1. Круговое вращение головой вправо , влево.   И.п. – ноги вместе, руки на пояс.  1-4 – круговое вращение головой вправо.  5-8 – круговое вращение головой влево.   1. Круговое вращение рук в плечевом суставе.   И.п. – ноги врозь, руки на плечи.  1-4 – круговое вращение вперед  5-8 – то же назад   1. Наклоны туловища.   И.п. – ноги врозь, руки на пояс  1-2 – наклон вправо  3-4 – наклон влево   1. Махи ногами ( разноименно).   И.п. – ноги врозь, руки вперед  1 - мах правой к левой  2 – и.п.  3 – мах левой к правой  4 – и.п.   1. Шаги в глубокий выпад с разводом рук в стороны.   И.п. – ноги вместе, руки на пояс  1 – шаг вперед правой в глубокий выпад, левая сзади на носке, руки в стороны.  2- и.п.  3 – то же, шаг левой  4 – и.п.   1. Прыжки вверх на месте   **Упражнения на развитие силы:**  А) сгибание, разгибание рук в локтевом суставе, в положении лежа.  Б) выпрыгивания вверх из глубокого приседа.  . | 2-3 мин  3-4 мин.  1-2мин.  7-9 мин. | Обратить внимание на наличие спортивной формы.  .  Руки прямые.  Руки на пояс, спина прямая  Локти назад, спина прямая  Дыхание не задерживать.  Контролировать дистанцию  Без резких движений.  По максимальной амплитуде  Ноги не сгибать, спина прямая  Опорную ногу не сгибать, спина прямая.  Спину прямо, выпад глубже  Следить за правильностью выполнения упражнений |
| **Основная часть** | | |
| **2.Формирование правильной осанки, развитие координационных способностей (КС)**  1. *Развитие КС (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движений, равновесия, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласования движений) в игровой и соревновательной форме (эстафеты):*  а) беговая (с эстафетной палочкой)  б) эстафета с мячом ( передача от назначенной линии)  в) эстафета со скакалкой( прыжки через скакалку)  г)эстафета с мячом ( бросок в кольцо) | 5-6 мин. | Выполнять задания точно  Передавать мяч точно адресату |
| 2. *Выполнение комплекса специальных упражнений на формирование правильной осанки:*  а) И.п.- стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками; ноги полностью выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах.  1-4 – скользя руками по стене, поднять их вверх;  5-8- опустить руки в исходное положение.  б) И.п. – то же, руки на поясе  1-2 – касаясь стены, наклон влево  3-4- и.п.  5-8 то же вправо  в) И.п. – то же, руки за головой  1-2 – касаясь стены, присесть на носках, колени в стороны;  3-4 – вернуться в и.п.  г) И.п. – то же, руки на поясе  1- правую ногу выставить вперед на носок  2-поднять ногу  3- опустить на носок  4-и.п.  5-8 – то же левой | 7-9 мин. | Сохранять правильное положение  Лопатки сведены  Следить за осанкой |
| **Заключительная часть** | | |
| 1.*Малоподвижная игра «День, ночь»*  *с заданиями на имитацию*  2.Построение, подведение итогов, выставление оценок.  3.Организованный уход из зала. | 3-4 мин.  2-3 мин |  |

**Конспект открытого урока по физической культуре**

**для учащихся 3 а класса**

место проведения: спортивный зал

время: 40 минут.

преподаватель: Соколова С.Ф.

**Тема урока: *« Здоровье сберегающие технологии на уроке физической культуры».***

**Задачи урока:**

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья.
2. Развитие координационных способностей организма
3. Формирование правильной осанки.

**Цель урока:**

Развитие личности, способной использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья.