|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 вперед5-8 – то же назад1. Наклоны туловища.

И.п. – ноги врозь, руки на пояс1-2 – наклон вправо3-4 – наклон влево1. Махи ногами ( разноименно).

И.п. – ноги врозь, руки вперед1 - мах правой к левой2 – и.п.3 – мах левой к правой4 – и.п.1. Шаги в глубокий выпад с разводом рук в стороны.

И.п. – ноги вместе, руки на пояс1 – шаг вперед правой в глубокий выпад, левая сзади на носке, руки в стороны.2- и.п.3 – то же, шаг левой4 – 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 мин3-4 мин.1-2мин.7-9 мин. | Обратить внимание на наличие спортивной формы..Руки прямые.Руки на пояс, спина прямаяЛокти назад, спина прямаяДыхание не задерживать.Контролировать дистанциюБез резких движений.По максимальной амплитудеНоги не сгибать, спина прямаяОпорную ногу не сгибать, спина прямая.Спину прямо, выпад глубжеСледить 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 точноПередавать 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 поясе1-2 – касаясь стены, наклон влево3-4- и.п.5-8 то же вправо в) И.п. – то же, руки за головой1-2 – касаясь стены, присесть на носках, колени в стороны;3-4 – вернуться в и.п.г) И.п. – то же, руки на поясе1- правую ногу выставить вперед на носок2-поднять ногу3- опустить на носок4-и.п.5-8 – то же левой | 7-9 мин. | Сохранять правильное положениеЛопатки сведеныСледить 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.