

План – конспект урока, раздел спортивные игры в 3 классе.

Цель: Развитие коллективизма, взаимопомощи и основных двигательных качеств посредством подвижных и спортивных игр.

Задачи урока:

1. Совершенствовать скоростную выносливость.
2. Совершенствовать прыгучесть и силу.
3. Совершенствовать роли обусловленные различными контекстами движений и осознавать их различия.

Инвентарь: мячи баскетбольные, свисток.

Время и место проведения: 45мин. Спортивный зал КГУ «СШ№1».

Дата проведения: 20.10.15.

Части урока Частные задачи	Ход урока	Дозировка	Методические указания
Вводно подготовительная: подготовка организма учащихся к проведению основной части урока 14 мин.	1. Построение, приветствие.	30 сек	В шеренгу по одному
	2. Сообщение задач урока	30 сек	Обратить внимание на внешний вид.
	3. Ходьба	1 мин	Налево в колонну по одному за направляющими.
	а) на носках;	30 сек	Руки за голову, спина прямая
	б) на пятках.	30сек	Руки за спину локти обхватили, спина прямая
	4. Бег.	2 мин	В колонну по одному
	5. Приставным шагом левым и правым боком	30 сек.	следить за дистанцией, полуприседом
	6. Ходьба.	1 мин	В колонне по одному
	7. Упр. На восстановление дыхания	4-5 раз	руки в верх-глубокий вдох, вниз-выдох.
	8. Ходьба, перестроение	1 мин	В колонне по одному. Налево, по разметке зала, в колону по четыре.
	9. ОРУ без предметов	4 мин	Следить за правильностью выполнения
	1 упр. И.П. О.С руки на пояс 1 - наклон головы вперед, 2 - назад, 3 - влево, 4 - вправо;	5 -6 раз	
2 упр. И.П. О.С. Кисти на плечи 1 - 4 круговые вращения вперед; 1 - 4 круговые вращения назад;	5 -6 раз	с большой амплитудой	

	3. упр. И.П. - средняя стойка, руки за головой, 1-2 поворот туловища влево, 3-4 вправо.	5 -6 раз	не наклоняться вперед
	4. упр. И.П.-средняя стойка, руки за спину, локти обхватить, 1-2 наклон туловища влево, 3-4 вправо.	5 -6 раз	не делать быстро делать под счет
	5. упр. И.П. - широкая стойка, руки на пояс 1 - наклон вперед, достать носок левой ноги, 2 - наклон вперед достать пол между ног, 3 - наклон вперед, достать носок правой ноги, 4-прогнуться назад, руки на пояс.	5 -6 раз	колени не сгибать
	6. упр. И.П. сед на правой, левая в сторону	10-15 сек	колени не сгибать
	7. упр, И.П. О.С. Поочередно расслабить ноги приподнять и потрясти.	10-15 сек	самостоятельно
	8.Перестроение		В колонну по 4.
Основная часть урока. Выполнение поставленных задач урока. 27 мин.	1.Совершенствовать скоростную выносливость. А. челночный бег		Учащиеся бегут до 6 линии и касаются её рукой, возвращаются обратно и касаются рукой линии старта, далее бегут до следующей 5 линии касаются её рукой и возвращаются к линии старта и так все линии.
	2.Совершенствовать прыгучесть и силу. А. прыжки с набивным мячом.		
	3.Совершенствовать роли обусловленные различными контекстами движений и осознавать их различия. А. подвижная игра медведи в бору. Б. подвижная игра «Снайпер».		
Заключительная часть. Восстановление организма уч. 4 мин	1. Построение	1 мин	В шеренгу по одному
	2. Игра на внимание.	1,20 мин	Учитель задает временной интервал, ученики запоминают. По команде ученики начинают вести счет просебя и делают шаг вперед по истечении заданного интервала времени.

	3. Подведение итогов, выставление оценок за урок.	1,40 мин	Домашние задание: упр.на мышцы брюшного пресса (дев), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(юн.)
--	---	----------	---