**Урок –** физическая культура

**Класс** – 3 класс

**Раздел программы**: Гимнастика

**Тема урока:** Техника ловли и передачи мяча.

**Тип урока**: Сюжетно-игровой

**Цель урока:** Совершенствование техники ловли и передачи мяча в играх-эстафетах

**Задачи:**

***Воспитательные:*** Воспитание интереса к игре, трудолюбия, настойчивости, коллективизма, самостоятельности.

***Оздоровительные:*** Развитие координации движений

***Образовательные***: Развитие ловкости, точности, координации движений.

**Инвентарь и оборудование:** мячи, обручи, свисток.

**Место проведения:** спортзал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | дозировка | О.М.У. |
| 1.2.3. | **Вводно-подготовительная часть:**1. Построение, рапорт, сообщение задач урока.2. Cтроевые упражнения: - повороты на месте3. Ходьба с заданиями: -руки на поясе, на носках.-руки за спину.-руки на поясе, на внешней стороне стопы.-руки на поясе, перекат с пятки на носок.-руки за спину, полу приседе.-руки на коленях, в полном приседе.4. Бег с заданием:-с высоким подниманием бедра- с захлестыванием голени назад-приставным шагом с левой стороны.- приставным шагом с правой стороны. Бег с изменением направления5. Ходьба остановит дыхание.6. Перестроение в 2 колонныО.Р.У. на месте1) и.п.- О.с. руки на поясе.1-2 наклон головы влево 3-4 наклон головы вправо 2) и.п.-О.с. руки к плечам1-2 круговые вращения вперед3-4 круговые вращения назад3)и.п.- О.с. руки перед грудью.1-2 отведение рук перед собой3-4 в стороны с поворотом влево и право 5) и.п.- О.с. руки на поясе.1-наклон туловища влево2- наклон вправо3-наклон вперед4-наклон назад 7) и.п.- О.с. руки на поясе.1-наклон туловища к левой ноге2-наклон коснуться пола3- к правой ноге4 и.п.8) и.п.- О.с. руки на поясе1-руки вверх2-наклон вперед3-полный присед, руки вперед4-и.п. 9) и.п.- О.с. руки на поясе1-встать на носки, хлопок руками вверху2- и.п.**Основная часть**Перестроение в 2 колонны к эстафетам1. эстафета бег с мячом1.эстафета с передачей мяча из-за головы2. эстафета перекати поле 3. перетягивание каната4. эстафета с передача большого мяча.5. эстафета ведения мяча6. эстафета прыжки с мячом 7. прыжки на правой, на левой ног. Напомнить основные правила игры.Подвижная игра «День и ночь»Подвижная игра «исправить осанку»  В конце игры подвести итоги.**Заключительная часть** Построение и д/з.Подведение итогов. | 13мин30сек.30сек.1мин.8 раз12 раз8 раз8 раз12 раз8 раз12 раз8 раз8 раз8 раз27 мин 2мин1 мин 45мин. | Проверка внешнего вида(налево, направо, кругом)Обратить внимание на осанку, постановку рук и ног.Следить за правильной осанкойВо время выполнения беговых упражнений, за движением рук и дыханием.Соблюдать дистанцию в колоне.Следить за чёткостью выполненияСледить за чёткостью выполненияСледить за чёткостью выполненияСледить за чёткостью выполненияСледить за чёткостью выполненияСледить за чёткостью выполненияСледить за чёткостью выполненияСледить за правильной передачей мяча.Подвести итоги эстафеты.*Ученики, разделившись на две команды, по количеству игроков, выстраиваются по обе стороны средней черты площадки, на расстоянии двух метров от черты.**Ученики становятся в две колоны по одному на расстоянии вытянутых рук.*Уход детей из зала. |