Конспект открытого урока в 3 классе

Учитель физической культуры:

Кудрина О. В.

Тема урока: **Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении. Эстафеты.**

Цель: 1. Укрепить здоровье детей; 2. Развитие координационных способностей – точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия. 3. Развивать общую аэробную выносливость.

Задачи: продолжить обучение общеразвивающих упражнений в движении: Формировать правильную осанку, навыки произвольного расслабления; воспитывать чувства коллективизма, товарищества, смелости.

Место проведения: Спортивный зал.

Инвентарь: Стойки с рисунками домика и дерева, барьеры, волейбольные мячи, кубики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание  урока | Дозировка | Ход урока | пояснение |
| Вводная часть  1.Построение  2.Задачи урока  3. Повороты  4.Перестроение  5. Бег  6. Ходьба  7. Комплекс ОРУ в движении  II. Основная часть  1. Деление на 2 команды  Игра  III.  Заключительная часть  1. Класс смирно  2. Подведение итогов урока | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  1-2 мин.  3 мин.  1 мин.  5-6 мин.  25мин.  1 мин.  14 мин.  10 мин.  5 мин.  1 мин.  2 мин.  2 мин. | Ученики класса выстраиваются в спортивном зале в одну шеренгу.  Сообщение о задачах и содержания урока.  -«Ребята, сегодня во время разминки, мы разучим несколько новых общеразвивающих упражнений в движении на формирование правильной осанки. Будем совершенствовать навыки бега, прыжков разученных в 1 четверти. И поиграем в игру «Перестрелка».  По командам учащиеся выполняют несколько поворотов направо, налево, кругом.  Перестроение из 1 шеренги – в 2,3 шеренги.  1. медленный  2. бег с измерением темпа движений (от стоечек с рисунком дерева до стоечек с рисунком дерева. От домика до дерева замедляем движение)  3. бег с преодолением препятствий (бег, через центр зала, перепрыгивая барьеры)  4. бег на носочках, бесшумно ( сейчас мы попробуем имитировать бег мышики, она бежит почти неслышно: прошуршит и исчезнет)  Мы шагаем, мы шагаем  Руки выше поднимаем,  Дышим ровно, глубоко. ( вдыхаем через нос, выдыхая, произносим звук «ШШШШ…» «ЖЖЖ…» «ССС…»  На носках « На носочках ходят мышки, Так, чтоб кот их не услышал.»  На пятка руки за спину  1. « Хомячки»  - Будем идти 15 шагов с толстыми щеками, как у хомячков. Для этого надо сильно надуть щёки, рот закрыть, дышать носом. Затем по сигналу хлопаем себя кулачками по щекам – выпускаем воздух изо рта, щечки снова стали как у ребят, проходим 15 шагов и снова становимся «Хомячками». Во время движения следим за осанкой.  2. Ученики идут по залу в колонну по одному.  Класс шел, шел, шел,  Землянику нашел.  Он присел, земляничку съел, ( присесть и пройти «гусиным шагом»)  Поднялся и опять идти собрался.  3. класс шел, шел, шел  К тихой речке пришёл.  Сделал полный поворот,  Через речку пошёл в брод. (ходьба с поворотом 360 градусов с переходом на ходьбу с высоким подниманием колен)  4. Мы шагаем, мы шагаем, Руки выше поднимаем, Голову не опускаем,  Дышим ровно, глубоко. (вдыхаем через нос, выдыхая, произносим звук «ШШШШ…»  5. Вдруг мы видим: у куста  Выпал птенчик из гнезда.  Тихо птенчика берём  И назад в гнездо кладём. (Наклоны вперёд, руками коснуться пола, выпрямится, поднять руки вверх)  6. Ходьба выпадаи  7. (повороты в движении)  Комарика хлоп – хлоп,  Слева хлопнем комара,  А то сядет он на лоб.  Справа хлопнем комара.  8. Вот весёлый трубочист,  Он трубы чистит, чистит.  Руки ходят вверх и вниз,  И крепко сжаты кисти.  9. Зайчик быстро скачет в поле,  Очень весело на воле.  Подражаем ми зайчишке,  Непоседы – ребятишки.  (прыжки на двух ногах)  Подравнялись.  Посмотрели через левое плечо,  Через правое.  Ровненько стоим, за осанкою следим.  Эстафеты  1. Пробежать по обозначению линии до стенки и обратно ( на полу обозначены полосы шириной 15 сантиметров)  2. Первый с мячом в руках бежит до стенки, возвращается, добегая до линии, называет имя того, кому адресуется мяч. Поймавший мяч бежит к противоположной стене, касается и возвращается, передавая мяч следующему.  3.Проползание под барьером. Обратно возвращаются бегом.  4. «Перемени предмет»  У направляющих по кубику. У противоположной стенки лежат мячи. По сигналу учащиеся стоящие первыми, бегут, перепрыгивая через барьеры до стенки, кладут кубик, берут мяч, возвращаясь, перепрыгивают барьеры и передают мяч товарищу по команде, сами становятся в конец колонны.  5. « Прокати мяч»  Напрвляющий с мячом бежит до противоположной стенки, перепрыгивая барьеры, добежав прокатываемт мяч под барьерами.    Игра «перестрелка»    Построение в шеренгу  Игра на внимание « Класс, смирно!»  -Ребята поиграем в игру на внимание. Вы должны выполнять команды только в том случае, если пред командой будет сказано слово: « Класс!». Если это слово отсутствует, то реагировать на команду не надо. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает играть.  Разбор игры.  Задание на дом выполнять упражнения на осанку:  1. Встать спиной к стене, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками – не нарушая принятого положения сделать шаг вперёд и вернуться в исходное положение положение.  2. С предметом на голове (не роняя его) – подняться на носки, руки в стороны;  Ходьба на носках, руки в стороны;  Ходьба по одной линии, руки в стороны.  Выставление оценок за урок. | Ощефизиологическое воздействие, ловкость, быстрота движений, координация.  Тренировка дыхательной, сердечно – сосудистой систем, воспитание выносливости, развитие быстроты реакции, внимания, умения координировать движения.  Стимуляция функции дыхания,  общеукрепляющее воздействие, укрепление мышц пояса верхних конечностей, грудной клетки  Тренировка дыхательной системы, сердечно –сосудистой; воспитание выносливости, развитие быстроты реакции, внимания, умения координировать движения.  Ориентировка в пространстве, умение координировать движения стимуляция функции дыхании, активация обмена веществ. |