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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержаниеурока | Дозировка |  Ход урока |  пояснение |
| Вводная часть1.Построение2.Задачи урока3. Повороты4.Перестроение5. Бег6. Ходьба7. Комплекс ОРУ в движенииII. Основная часть1. Деление на 2 командыИграIII.Заключительная часть1. Класс смирно2. 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. медленный2. 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 спину1. « 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, шелК 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 берёмИ назад в гнездо кладём. (Наклоны вперёд, руками коснуться пола, выпрямится, поднять руки вверх)6. Ходьба выпадаи7. (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.Эстафеты1. 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 клеткиТренировка 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. |