**План-конспект урока по физической культуре для учащихся 3 класса**

**Тема урока:**  Урок-соревнование с элементами эстафет и подвижных игр**.**

**Цель урока**: Формирование здорового образа жизни, интереса и инициативы учащихся на занятиях с помощью упражнений, направленных на развитие физических качеств.

**Задачи урока:**

1.Формировать двигательные умения и навыки выполнения упражнений на развитие физических качеств, обогащать свой двигательный опыт.

2.Обучать детей коллективной игре, умению видеть и понимать партнеров и соперников.

3.Воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности, воспитание волевых качеств, стремления к самосовершенствованию.

**Тип урока**: комбинированный

**Место проведения**: спортивный зал

**Инвентарь**: мел, свисток, гимнастические палочки, кегли, конусы, кубики, эстафетные палочки, фишки-ориентиры, обручи, баскетбольные мячи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Организационно-методические указания** |
| 1. | **Подготовительная часть**  1.Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие.  2.Введение в тему и цель урока.  3. Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук:  а) на носках,  б) на пятках,  в) перекат с пятки на носок,  г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег.  4.Бег с заданиями:  высоко поднимая бедро;  с захлестыванием голени назад;  с выбросом прямых ног вперёд, назад;  приставными шагами вправо (влево);  спиной вперед;  бег «змейкой».  Ходьба, восстановление дыхания.  5. Выполнение физических упражнений с гимнастическими палками на месте. ОРУ. | Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку.  Следить за осанкой и соблюдать дистанцию  Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный.  Следить за равнением и дистанцией.  Учащиеся по команде (свистку) учителя должны встать и построиться в колонны для выполнения эстафет. |
| 2. | **Основная часть**.  1.Подвижные эстафеты:  1) Учащийся с эстафетной палочкой оббегает фишку и возвращается в команду, передавая эстафетную палочку другому участнику.  2) Учащийся с кеглей в руках бежит до обруча, кладет в обруч кеглю, берет кубик и возвращается в команду. Следующий учащийся кладет в обруч кубик, берет кеглю и передает её следующему ученику.  3) Эстафета с прыжком в длину.  Команды стоят в колоннах за линией старта. Расстояние между колоннами 3 метра. Назначается двое судей. По сигналу учителя первые игроки, стоя у линии старта, прыгают в длину с места. Судья каждой команды отмечают чертой результаты прыжка (черта проводится у пяток). Вторые игроки становятся у черты первых игроков, касаясь её носками, и прыгают с этого места. С их отметок дальше прыгают третьи и так далее. Побеждает команда, игроки которой прыгнули дальше.  4) Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Учащийся с ведением баскетбольного мяча оббегает фишку и возвращается в команду, передавая мяч другому участнику.  5) Эстафета с б/мячом «Мяч над головой»  Баскетбольный мяч лежит на полу перед 1 игроком.  1-ые игроки по свистку берут мяч в руки и передают через голову 2-ым игрокам, 2-ой – 3-ему и т.д. Мяч доходит до последнего игрока, он бежит и встает во главе команды. Игра продолжается до тех пор, пока 1-ый игрок не пробежит с мячом и не окажется во главе колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.  6) Эстафета с б/мячом «Мяч в туннеле». Эстафета та же, только мяч передается через низ. Ноги у всех игроков на ширине плеч.  7) Игра на восстановление дыхания «Кто быстрее через обруч».  Каждая команда, взявшись за руки, держит обруч. Каждый участник команды должен пролезть через обруч, не бросая рук. | Учитель организует учащихся для выполнения эстафет, помогает детям определить названия своей команды. Напоминает правила безопасного поведения.  Даёт учащимся задание определить: какое физическое качество развивает данная эстафета.  Палочку передавать точно в руки, соблюдать правила выполнения эстафет.  Предмет не бросать, класть точно в обруч.  Следить за правильным выполнением ведения мяча, мяч передавать точно в руки.  Обратить внимание на правила безопасности при выполнении всех эстафет, на выполнение правил эстафеты  Следить за выполнением условий игры.  Учащиеся помогают учителю собрать инвентарь.  Учитель определяет команду - победителя соревнования. |
| 3. | **Заключительная часть**  Подведение итогов урока. Учащиеся вспоминают какие задания выполнялись на уроке, какие физические качества развивались.  Организованный выход из спортивного зала. | Домашнее задание: придумать 1-2 упражнения для развития физического качества (ловкости, быстроты или координации). |