**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 месте  3. 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 направления  5. Ходьба остановит дыхание.  6. Перестроение в 2 колонны  О.Р.У. на месте  1) и.п.- О.с. руки на поясе.  1-2 наклон головы влево  3-4 наклон головы вправо    2) и.п.-О.с. руки к плечам  1-2 круговые вращения вперед  3-4 круговые вращения назад  3)и.п.- О.с. руки перед грудью.  1-2 отведение рук перед собой  3-4 в стороны с поворотом влево и право  5) и.п.- О.с. руки на поясе.  1-наклон туловища влево  2- наклон вправо  3-наклон вперед  4-наклон назад    7) и.п.- О.с. руки на поясе.  1-наклон туловища к левой ноге  2-наклон коснуться пола  3- к правой ноге  4 и.п.  8) и.п.- О.с. руки на поясе  1-руки вверх  2-наклон вперед  3-полный присед, руки вперед  4-и.п.  9) и.п.- О.с. руки на поясе  1-встать на носки, хлопок руками вверху  2- и.п.  **Основная часть**  Перестроение в 2 колонны к эстафетам  1. эстафета бег с мячом  1.эстафета с передачей мяча из-за головы  2. эстафета перекати поле  3. перетягивание каната  4. эстафета с передача большого мяча.  5. эстафета ведения мяча  6. 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. | 13мин  30сек.  30сек.  1мин.  8 раз  12 раз  8 раз  8 раз  12 раз  8 раз  12 раз  8 раз  8 раз  8 раз  27 мин    2мин  1 мин    45мин. | | Проверка внешнего вида  (налево, направо, кругом)  Обратить внимание на осанку, постановку рук и ног.  Следить за правильной осанкой  Во время выполнения беговых упражнений, за движением рук и дыханием.  Соблюдать дистанцию в колоне.  Следить за чёткостью выполнения  Следить за чёткостью выполнения  Следить за чёткостью выполнения  Следить за чёткостью выполнения  Следить за чёткостью выполнения  Следить за чёткостью выполнения  Следить за чёткостью выполнения  Следить 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. |