План – конспект

урока по подвижным играм и эстафетам в 3 классе

МОУ сош. с. Дьяковка. 5.12.2014 года.

**Тема урока**: Повторение подвижных игр и эстафет.

**Тип урока**: Урок с воспитательной направленностью.

**Вид урока**: Комплексный по подвижным играм и эстафетам.

**Цель урока**: Развитие различных физических качеств при проведении подвижных игр и эстафет.

**Задачи урока**: **I**. Воспитательные задачи:

1.Воспитывать взаимопомощь, чувство ответственности.

2. Воспитывать потребность и умение сознательно применять подвижные игры и эстафеты в целях отдыха, укрепления здоровья.

**II**. Образовательные задачи:

Повторение подвижных игр и эстафет.

**III**. Оздоровительные задачи:

Развитие различных физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, скоростно-силовых). Развитие ОФП.

**Место проведения**: Спортивный зал.

**Инвентарь**: скамейки, перекладина, мячи, сетка, скакалки, обручи.

**Пособия**: карточки, свисток, секундомеры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Дозировка нагрузки | Методические указания |
| I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | | | |
| Настроить учащихся на работу по станциям. Подготовить организм к основной части урока. Достигнуть от среднего до высокого уровня физической нагрузки. Развивать ОФП. | Построение, рапорт дежурного.  Сообщение задач урока. Повороты, ходьба, бег, ОРУ в движении.  Упражнения по карточкам:  1. Прыжки в приседе.  2. Наклон туловища.  3. Сгибание и разгибание рук.  4. Круговые вращения руками и приседания.  5. Подтягивание .  6. Прыжки со скакалкой.  7. Прыжки через скакалку.  8. Упор присев – упор лежа.  9. Напрыгивание на лавку.  10. Подъем туловища. | 15 мин | Обратить внимание на форму, следить за осанкой, во время бега соблюдать дистанцию. Контролировать упражнения по карточкам.  Используются средства и методы физкультуры:  Фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, одновременный, круговой и др. |
| II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ | | | |
| 1 Беговая эстафета.  2. Мяч между ног.  3. Челночный бег.  4. Игра «Передал-садись».  5. Мяч в обруче.  6. Игра «Охотники и утки».  7. Игра «Пионербол». | Дети бегут до стены, обратно - спиной.  Дети с мячом между ног прыгают до стены и обратно.  Дети переносят кубики на линию.  Дети по очереди передают мяч друг другу.  Дети с мячом в обруче передвигаются до стены и обратно.  Дети выбивают мячом соперников.  Игра проводится по правилам игры «Пионербол». | 27 мин. | Следить за передачей эстафеты.  Передача мяча выполняется броском, ловля мяча обязательна.  Кубик ложится на кубик.  После передачи мяча дети приседают.  Игра идет на время. Выигрывает команда, которая быстрее выбивает соперников.  Следить, чтобы игроки делали передачу в зону 3, а затем в зону 2 и 4. |
| III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | | | |
| Анализ деятельности учащихся, оценки за урок, снижение нагрузки. | Игра на внимание.  Домашнее задание. Организованный уход из спортзала. | 3 мин. | Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность. |

Учитель: Яковлев Ф.А.