Урок физической культуры в 3 классе 24.09. 2019».5-й урок 2й смены , начало15:45

Учитель Амирханова Г.Г.

**Тема урока физкультуры:** «Ходьба и бег с изменением темпа».

**Цели и задачи урока физкультуры**:

* 1.Образовательные: совершенствовать технику бега и ходьбы.
* 2.Развивающие: развивать быстроту, прыгучесть, ловкость, внимание.
* 3.Воспитательные: воспитывать чувство товарищества, активность, дисциплинированность.
* РЕГУЛЯТИВНЫЕ: учиться работать по предложенному учителем плану
* КОММУНИКАТИВНЫЕ: совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им
* ЛИЧНОСТНЫЕ: планировать собственную деятельность , распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

Место проведения урока физкультуры: спортивная площадка

Тип урока физкультуры: учебно-тренировочный.

Инвентарь для урока физкультуры: мячи, обручи.

Оборудование и наглядность для урока физкультуры:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания | Время |
| I этап- Подготовительный | 1.Построение, приветствие, сообщение целей и задач урока. | 1 мин | Построение по боковой линии баскетбольной площадки. | 15.45-15.46 |
| 2.Строевые упражнения. | 1 мин | Повороты «направо», «налево», «кругом».Команды подавать четко.  | 15.46-15.47 |
| 3.Ходьба:* на носках
* на пятках
* полуприсед
* полный присед
 | 2 мин | Следить за правильной осанкой, голову держать прямо, плечи развернуты, спина прямая. | 15.47-15.49 |
| 4.Бег:* приставными шагами правым и левым боком
* бег спиной вперед
* бег, по сигналу учителя поворот на 360 градусов
* медленный бег с переходом на ходьбу
 | 3 мин | Бег в колонне с дистанцией 2м. При беге обратить внимание на работу рук, на постановку стоп, на дыхание (дыхание не задерживать).  | 15.49-15.52 |
| 5.Перестроение в 2 шеренги | 1 мин | По ходу перестроения учащиеся берут по 2 флажка | 15.52-15.53 |
| 6. ОРУ  | 5мин | Следить за правильным выполнением | 15.53-15.56 |
| I:\3 класс\декады\CIBY7564.JPG |
| **II этап****Основной:** совершенствовать технику бега с низкого и высокого старта.  | 1.СпециальныеБеговые упражнения:* бег с высоким подниманием бедра;
* бег с захлестом голени;
* бег с прямыми ногами;
* выпрыгивания вверх на каждую ногу.
 | 3мин |   | 15.56-15.59 |
| 2.Бег с низкого и высокого старта. | 4мин | Учащиеся строятся по кругу . Бег выполняется из различных исходных положений (высокий и низкий старт). | 15.59-16.03 |
| I:\3 класс\декады\основная часть (3).JPG |
| 3.Бег с преследованием | 4мин | Учащиеся строятся в две шеренги по боковой линии спортивной площадки с дистанцией 3м. Бег выполняется из различных исходных положений (высокий и низкий старт). Одна шеренга выполняет команду старт, а другая выполняет прыжки на месте. По команде «марш» одна шеренга убегает, другая догоняет. I:\3 класс\декады\LRLV2459 (1).JPG | 16.03-16.07 |
| 4.Эстафеты | 10мин |   | 16.07-16.17 |
| III- этапЗаключительный5 минутIV - этапПодведение итогов урока. | 1. Игра «Быстро по своим местам» | 3мин 30сек |  | 16.17-16.22 |
| 2. Ходьба по кругу | 1мин 30сек |
| 3. Построение.4.Устное закрепление полученных на уроке знаний и навыков.5.Выставление оценок. | 3мин | Учащиеся строятся по боковой линии баскетбольной площадки. Подводятся итоги урока, отмечаются наиболее активные учащиеся. Выставление оценок.Организованный уход. | 16.22-16.25 |