Конспект урока по физической культуре

«Поход в лес» сюжетный урок. 3 класс

**Цель урока:** развивать творчество детей

**Задачи:** - закрепить навыки выполнения ОРУ с предметами и без предметов;

 - совершенствовать различные виды ходьбы и бега (развивать силу, ловкость и прыгучесть);

 - развивать вестибулярный аппарат – равновесие, координации движений, устойчивости;

 - воспитывать положительные эмоции и любовь к занятиям физической культурой.

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование и инвентари:** перекладина, бревно, набивные мячи (1 кг), карточки с заданиями (на внимание), скакалка, гантели, палка гимнастическая, обруч, мяч баскетбольный, скамейка, теннисная ракетка с мячом, волейбольный мяч.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| **Подготовительная часть.**Организует   строит детей , приветствует ,ставит задачи урока.**Основная часть.** Подвижная игра «Салки»Итог игры. За направляющим ходьба по кругу, с восстановлением дыхания.Имитируем поезд (ходьба в колонну по одному, положив руки на плечи впередиидущим, изображая гудок поезда)Гудок поезда.1-ая станция «ЛОВИШКИ»2-ая станция «ПРЫГУНЧИКИ»3-я станция «СИЛАЧИ»4-я станция «ВНИМАТЕЛЬНОЕ»Приехали в лес, выходят из поезда.Идем в поход с преодолением препятствий.- ходьба по бревне- прыжки по коскам- бег «змейкой»Дошли до «Муравейника». Муравьи в лесу самые добрые, маленькие рабочие насекомые. Игра «Муровейник»Построение в колонну по 2.Эстафеты обитателей леса и водоемов:- зайцы- горностай (кырынаас) – маль. Лошадки (девочки)- гуси- черепашки- лягушки- олениПоезд перед отправлением прицепляет вагоны и едет домой в обратном направлении.**Заключительная часть:**ПостроениеПодведение урока (впечатления детей)Домашнее задание: повторить упражнения для развития гибкости.Организованный выход из спортивного зала. | *1 мин**6 мин**1 мин**1 круг**1,5 мин**1,5 мин**1,5 мин**1,5 мин**1 круг**2 мин**17 мин**6 мин**1 мин* | Строятся, выполняют команды, приветствуют учителя.Слушают задачи урокаИгра дается для согревания организма на короткий промежуток времени. По свистку идут в колонну по одному за направляющим, делая упражнения с восстановлением дыхания.Все сели в поезд, поезд остановится к четырем станциям. Проходя «станции» оставляют четырех, когда последние дойдут до станции дается свисток. Пройти всем группам станции (по гудку поезда обмениваются станциями)Передача друг к другу набивные мячи от груди (ловля в прямых руках, не уронить мяч)Прыжки через набивные мячи, поднимая колени вперед вверх.Подтягиваются на перекладине, кто не сможет, поднимает прямые ноги вверх.Дается задание по карточке.Когда все группы прошли все станции дается свисток, первая группа проходя прицепляют все вагоны и дети двигаются по кругу.По бревну ходят со страховкой учителя.Все спортивные инвентари лежат на середине зала, по количеству детей. Каждый берет по предмету и выполняет упражнение по желанию. Через 10 сек. По часовой стрелке меняются местами (оценивается творческий подход учеников). В конце собирают инвентарь на скорость. Прыжки на двух ногах.В упоре лежа одновременное отталкивание руками и ногами. (Д) бег на четвереньках.«Гусиный» шагСед в упоре сзади, продвижение впередПрыжки на четвереньках, как лягушки.Бег на скорость.Идут по залу, в колонну по одному, делаем упражнения для восстановления дыхания.Строятся в 1 шеренгу. Наводящие вопросы для детей: что понравилось в лесу? Что там видели? Что интересного узнали? И т.д. |