**Физическая культура 3класс**

**Разработал:**

учитель 1 категории физического воспитания

МОУ «Тюбукская средняя образовательная школа №3»

Тютюков Никита Евгеньевич.

**Тема урока:** Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча в квадрат в 3 классе.

**Задачи:** 1. Учить владеет мячом, учить ведению мяча; броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

 2. Развивать скоростные и скоростно – силовые способности, координационную направленность, выносливость.

 3. Воспитывать дружбу и взаимопомощь, спортивный азарт и дисциплинированность.

**Инвентарь:** гимнастические палки, скакалки, баскетбольные мячи.

**Место проведения занятий:** спортзал.

**Ход урока:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно - методические указания** |
| 1. **Подготовительная часть урока:**

Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.**Упражнение с гимнастическими палками:**1. Палка на плечах, Руки выпрямили, согнули.
2. 2. Палка на плечах. Наклон в стороны.
3. 3. Палка сзади в опущенных руках. Наклон вперед, руки отводим назад и вверх.
4. 4. Приседания с палкой, руки вперед.

**Упражнения со скакалкой:**1. Прыжки на месте, на двух ногах.
2. Прыжки попеременно на одной.
3. Бег вперед со скакалкой.
4. Бег назад со скакалкой.
5. Прыжки с продвижением вперед.

**Тренировочная эстафета.**Дети делятся на 2 команды расчетом «на первый – второй». Строятся в колонну по одному, лицом к учителю.1. Прямой бег.
2. Прямой бег с мячом в руках(не урони).
3. Ходьба с ударами мяча об пол, ловля двумя руками.
 | **12-15 мин.****8 раз****8 раз****8 раз****12 раз****все по 10 раз** | Выявление отсутствующих и больных. Учитываю правильность выполнения упражнений и быстроту бега. |
| 1. **Основная часть урока:**
2. Передача мяча на месте.
3. Броски мяча в щит снизу двумя руками
4. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
5. Игры с мячом.
 | **25-30 мин.** | Упражнения на месте:Дети стоят в шеренгах, лицом друг к другу. Передача мяча на месте. Шеренги расходятся, расстояние увеличивается. Передача мяча.Дети стоят в колонне по 2, бросают мяч и подбирают после отскока мяча.Считаем попадания: в щит – 2 очка, в кольцо – 5 очков.«Охотники и утки». «Ключи». «У медведя на бору». |
| 1. **Заключительная часть урока**

Итоги урока. Оценки | **3-5 мин.** | Домашнее задание по желанию прыжки со скакалкой. |