**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. |