|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Обще методические указания** |
| Проверить внешний вид, готовность к уроку, организоватьна дальнейшую работуРазвитие подвижн.коленногосуставаРазвитие подвижн.локтевого суставаРазвитие подвижн.тазобедрен.сустава  | **Подготовительная часть** 1. Построение в шеренгу
2. Команда «Равняйсь! Смирно!»
3. Приветствие, сообщение содержания, задачи, цели урока
4. Строевые приёмы: «Направо! Налево! Кругом! Направо!»
5. Шаг на месте
6. Движение в обход по залу:

 - на носках - на пятках7) Бег: - медленный - с захлёстыванием голени назад - с ускорением 1. Восстановление дыхания

- 1-2 руки через стороны вверх вдох- 3-4 через стороны вниз выдох1. Построение в две шеренги

**Общеразвивающие упражнения**1. Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями

- И. п. – основная стойка1 – поднять левую ногу, вдох2 – и. п. выдох3 – поднять правую ногу, вдох4 – и. п. выдох1. Рывки руками с поворотом туловища

- И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью1 – поворот туловища влево, рывок руками, вдох2 – и. п. выдох3 – поворот туловища вправо, рывок руками, вдох4 – и. п. выдох1. Поворот туловища с наклоном вперёд

- И. п. – основная стойка1 – наклон вперёд, лева рука прижата к груди, правая прижата к спине, резкий вдох через нос2 – и. п. выдох через рот3 – наклон вперёд, правая рука прижата к груди, левая прижата к спине, резкий вдох через нос4 – и. п. выдох через рот1. Выпад вперёд с опускание на колено

- И. п. – ноги на ширине плеч, руки подняты вверх1 – шаг левой ногой вперёд, опустится на правое колено, руки на левое колено2 – и. п. 3 – шаг правой ногой вперёд, опустится на левое колено, руки на левое колено4 – и. п. 1. Мах ногой перед собой к ладони

- И. п. – ноги шире плеч, руки вытянуты перед собой1 – мах левой ногой к правой ладони2 – и. п.3 – мах правой ногой к левой ладони4 – и. п. 1. Прыжки на месте на носках с перекрёстом ног

- И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе1 – прыжок на носках с перекрёстом ног 2 – и. п. 3 – тоже самое, что и *1*4 – и. п.1. Построение в одну шеренгу

**Основная часть**1. сдача нормативов ГТО по подтягиванию
2. Подвижные игры

**Кто дальше прыгнет**Первые участники прыгают от стартовой линии с места, толкаясь двумя ногами. С места приземления первых прыгают вторые номера, затем третьи и т. д. **Шахматы**Посередине игровой площадки ставится раскрытая шахматная доска. Команды выстраиваются в колонны друг за другом на противоположных сторонах. Возле одной группы лежат черные шахматные фигуры, возле другой — белые. По сигналу учителя первые номера команд берут по одной фигурке и бегут к шахматной доске, ставят фигурку на положенное ей место, возвращаются обратно, дотрагиваются рукой до следующего игрока, который берет фигурку, бежит к доске, и т. д.*(Усложнение: препятствие в виде скамьи, необходимо встать на скамью, совершить прыжок «лягушка», встать и продолжить бег с фигурой к шахматной доске.)***Заключительная часть** 1) Построение в шеренгу 2) Организовать уход из спортивного зала | 8`0,5 круга0,5 круга1 круг0,5 круга2 пробега1 круг10`6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз10 раз20`2` | Класс, в одну шеренгу становись!Следить за правильностью выполнения командНа месте шагом марш! Левой-левой-раз, два, три.В обход налево марш! Дистанция 2 шага.Руки на пояс ставь, на носках марш! Руки за голову ставь, на пятках марш!Бегом марш! Сохранять дистанцию два шага, из строя не выходить.С захлёстыванием голени марш!По боковой линии вдоль стены с ускорением марш!Шагом марш! Движение в спокойном темпе.Направляющий на месте! левой-левой-раз, два, три, на месте стой, раз, два. Налево! На первый второй рассчитайсь! первые номера на месте, вторые 4 шага вперёд – 1, 2, 3, 4, 5.С увеличением темпаКолено поднимать вышеРывок глубжеС постепенным увеличением темпаНоги не отрывать от полаС постепенным увеличением темпаИсходную позицию не менять Ноги не сгибать, не приседать, руки не принижать Исходную позицию не менятьКласс, в одну шеренгу становись!Разделить класс на 3-4 команды. Отталкиваться только двумя ногами, после прыжка первого номера, вторые номера должны подбежать встать на место 1 номера и совершить прыжок, первый номер уходит в конец колонны. Побеждает команда, которая преодолеет быстрее необходимое расстояние.Класс делится на 2 команды. Первые номера занимают место в конце колонны. Побеждает та из команд, игроки которой быстро и правильно расставят все шахматные фигурки.Класс, в одну шеренгу становись!Урок закончен, до свидания! направо, на выход шагом марш! |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Сдача нормативов ГТО по подтягиванию.** |
| **Класс** | 3 |
| **Цель** | Развитие физических качеств посредством подвижной игры |
| **Задачи** | **Образовательные:**Развитие двигательных качеств (быстроты реакции, скорости, координации внимания)**Оздоровительные:**Формирование правильной осанки, развитие двигательной активности**Воспитательные:**Формировать интерес к урокам физической культуры |
| **Оборудование** | Шахматы |