|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Обще методические указания** |
| Проверить внешний вид, готовность к уроку, организовать  на дальнейшую работу  Развитие подвижн.  коленного  сустава  Развитие подвижн.  локтевого сустава  Развитие 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 пятках  7) Бег:  - медленный  - с захлёстыванием голени назад  - с ускорением   1. Восстановление дыхания   - 1-2 руки через стороны вверх вдох  - 3-4 через стороны вниз выдох   1. Построение в две шеренги   **Общеразвивающие упражнения**   1. Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями   - И. п. – основная стойка  1 – поднять левую ногу, вдох  2 – и. п. выдох  3 – поднять правую ногу, вдох  4 – и. п. выдох   1. Рывки руками с поворотом туловища   - И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью  1 – поворот туловища влево, рывок руками, вдох  2 – и. п. выдох  3 – поворот туловища вправо, рывок руками, вдох  4 – и. п. выдох   1. Поворот туловища с наклоном вперёд   - И. п. – основная стойка  1 – наклон вперёд, лева рука прижата к груди, правая прижата к спине, резкий вдох через нос  2 – и. п. выдох через рот  3 – наклон вперёд, правая рука прижата к груди, левая прижата к спине, резкий вдох через нос  4 – и. п. выдох через рот   1. Выпад вперёд с опускание на колено   - И. п. – ноги на ширине плеч, руки подняты вверх  1 – шаг левой ногой вперёд, опустится на правое колено, руки на левое колено  2 – и. п.  3 – шаг правой ногой вперёд, опустится на левое колено, руки на левое колено  4 – и. п.   1. Мах ногой перед собой к ладони   - И. п. – ноги шире плеч, руки вытянуты перед собой  1 – мах левой ногой к правой ладони  2 – и. п.  3 – мах правой ногой к левой ладони  4 – и. п.   1. Прыжки на месте на носках с перекрёстом ног   - И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе  1 – 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 круга  0,5 круга  1 круг  0,5 круга  2 пробега  1 круг  10`  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  10 раз  20`  2` | Класс, в одну шеренгу становись!  Следить за правильностью выполнения команд  На 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 темпа  Колено поднимать выше  Рывок глубже  С постепенным увеличением темпа  Ноги не отрывать от пола  С постепенным увеличением темпа  Исходную позицию не менять  Ноги не сгибать, не приседать, руки не принижать  Исходную позицию не менять  Класс, 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 |