ОГБОУ «Школа № 23»

Конспект

открытого урока физкультуры

в 3 классе школы 8 типа

Подготовила и провела

учитель физкультуры

 начальных классов

Филатова Т. Д.

Рязань

2020 год

**Тема урока: "Передача большого мяча в колонне".**

**Цель:** отработка передачи большого мяча в колонне.

**Задачи:**

1. Образовательная - формирование двигательного навыка при передаче большого мяча в колонне по одному.

2. Воспитательная - воспитывать устойчивый интерес к физкультуре, дисциплинированность, бережное отношение к оборудованию.

3. Оздоровительная - формирование правильной осанки.

Материал: 3 больших мяча, 4 тяжелых мяча, 3 лавки.

 **Ход урока.**

I часть.

1. Построение. "В одну шеренгу становись!"

Приветствие. "Дети, напоминаю, на уроке соблюдаем правила безопасности - это значит не толкаемся, не бегаем сломя голову, зря не болтаем, слушаем меня.

Команды: "Равняйсь! Смирно! Вольно!"

"На первый, второй -- рассчитайсь!"

"Напра-во! Шагом марш!"

2. Ходьба в колонне по одному со сменой направления движения.

"Класс! Внимание! Развернулись!"

Ходьба на носочках (руки в стороны).

Ходьба на пятках (руки за головой).

Бег в умеренном темпе.

Ходьба в колонне по одному.

3. Построение для выполнения упражнений.

"Класс, за ведущим, по центру зала шагом марш!"

"На месте стой! Раз, два!" "Внимание! Первые номера вправо, вторые --влево, на раз два -- стройся!"

II часть (основная)

 Общеразвивающие упражнения.

а) "Сигнальщики" ------ 6 раз

И.п.: о.с., руки опущены.

Поднимание прямых рук вверх через стороны, по показу учителя.

б) "Рывки руками" ------- 8 раз

И.п.: руки согнуты в локтях перед грудью, ноги на ширине плеч.

1--2 --два рывка согнутыми руками,

3 --4 --два рывка прямыми руками.

в) "Повороты" ------- 8 раз

И.п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Повороты туловища вправо, влево, голова смотрит вперед.

г) "Наклоны в стороны" ------8 раз

И.п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч.

1 - наклон вправо.

2 - и.п.

3 - наклон влево.

4 - и.п.

д) "Приседания" ------10 раз

И.п.: руки на поясе. ноги вместе.

1- сели, руки вперед, спина прямая

2- и.п.

е) "Прыжки в чередовании с ходьбой" ------по 10 раз

И.п.: о.с., руки на поясе

10 --прыжков 2раза

10 --шагов

Перестроение в одну колонну

"В одну колонну стройся! Раз, два!"

"Дети, внимание! Сегодня на уроке мы будем отрабатывать умение передачи большого мяча в колонне по одному, а затем поиграем в эстафету."

Первое движение -- передача мяча над головой назад;

второе -- передача мяча справа назад;

третье -- передача мяча слева;

четвертое -- передача мяча между ног, назад.

Эстафета " Школа мяча"

Правила в эстафете:

мяч передаем назад, последний бежит вперед с мячом в руках, обегает кеглю, бежит назад и встает первым, передает мяч назад и так пока не встанет ваш командир. Кто первым закончил, та команда победила.

Проводится до трех очков.

П/игра "Краски"

П/игра "Совушка"

III часть

Построение. Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.

Оценивание.

Итоги.