

**План-конспект урока «Час здоровья и спорта» 3 «А» класс
Тема: «Развитие координационных способностей»**

Цель урока: привитие интереса детей к физической культуре через игру и игровые упражнения, сохранение и укрепление здоровья.

Задачи урока:

- формировать двигательные умения и навыки, обогащать свой двигательный опыт
- обучать детей коллективной игре, умению видеть и понимать партнеров и соперников
- воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.

Тип урока: комбинированный

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: свисток, кегли, ленточки, мяч, карточки.

Время: 45 минут

| № | Содержание урока | Дозировка | Организация и методика |
|----------|---|------------|---|
| I | Подготовительная часть: | 12-14 мин. | Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку. |
| 1. | Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, расчёт по порядку. | 2мин. | |
| 2 | Тема и цель урока. Вводный инструктаж ПБП на занятии. Первичный инструктаж на рабочем месте. | | |
| 3 | Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук: а) на носках, б) на пятках, в) пережат с пятки на носок, г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег. | 1 мин. | Следить за осанкой и соблюдать дистанцию. |
| 4 | Бег с заданиями Высоко поднимая бедро С захлестыванием голени назад Приставными шагами вправо (влево) Спиной вперед Со звуковым сигналом | 2 мин. | Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный. На 4 счета вправо, на 4-влево Смотреть через правое плечо |

| | | | |
|-----------|--|------------|--|
| | | | По сигналу - бег в противоположную сторону |
| 5 | Ходьба, восстановление дыхания. | | Следить за равнением и дистанцией. |
| 6 | Упражнения в движении: | 3-4 мин. | |
| | а) упражнения для рук и плечевого пояса, | 6-8раз. | Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох. |
| | б) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку), | | Отведение прямых рук и согнутых, руки на уровне груди. |
| | в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием, | | Сзади стоящая нога прямая, руки на колени впереди стоящей ноги. |
| | г) махи согнутой и прямой ногой на каждый шаг. | 10-12 раз. | Мах прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать. |
| | д) прыжки в полном присяде | 10 раз | |
| | е) легкий бег с переходом на ходьбу | 1 мин | Следить за равнением и дистанцией. |
| 7. | Построение в одну шеренгу | 2 мин. | Учащиеся по команде «Разойдись!», расходятся по спортивному залу. По команде «Становись!» должны быстро встать на свое место. Направление построения шеренги указывает учитель. |
| II | Основная часть. | | |
| 1 | Перестроение через середину зала в колонну по 3. | | Следить за равнением. |
| 2 | Игра «Вызов номеров» | | В колоннах рассчитываются по порядку. Водящий задает пример (например 10-4) и ответ на этот пример будет номером игрока. Игрок с этим номером должен оббежать кеглю и возвратиться на свое место. Капитаны подсчитывают очки. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. |
| 3 | Перестроение колону по одному, ходьба по залу на восстановление дыхания. | | |
| 4. | Игра «Гандбольные салки» Класс делится на две команды. | 15 мин | Учитель назначает капитанов, и они выбирают себе команду. |

| | | | |
|------------|--|-------|---|
| | Игроки водящей команды, имея один волейбольный мяч, передавая его из рук в руки, стараются не выпуская мяч из рук осалить убегающих игроков. Осаленные игроки садятся на скамейку. Выигрывает команда, осалившая за меньшее время больше соперников. | | Игрок, владеющий мячом, может пробежать не более 3-ех шагов, после чего должен коснуться соперника или выполнить передачу партнеру. Если водящий осалил соперника, но при этом сделал больше трех шагов или бросил мяч в соперника, то это не засчитывается как осаливание. |
| 5 | Перестроение колону по одному, ходьба по залу на восстановление дыхания. | | |
| 6 | Построение в одну шеренгу | | |
| 7 | Перестроение через середину зала в колонну по 3. | | Следить за равнением. |
| 8 | Игра «Волшебные буквы» | 5 мин | Каждый участник по очереди бежит до конца зала и берет одну карточку с буквой. Из букв команда собирает слово (быстрота, гибкость, ловкость). Побеждает команда, которая первой соберет слово. |
| III | Заключительная часть | 5 мин | |
| 1. | Игра на внимание «3-13-33» | 2 мин | На счет «3» -руки вперед, «13»-руки к плечам, «33»-руки вверх. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает игру. |
| 2. | Рефлексия | 2 мин | Занять место в кругу «красный», «синий», «зеленый» (отлично, хорошо, удовлетворительно) |
| 3 | Итоги урока | 1 мин | |