

**Класс:** 3

**Тема урока:** «Эстафеты»

**Тип урока:** «открытие» нового знания.

**Цель урока (доминирующая):** создание условий для формирования знаний об эстафетах.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА:**

**Метапредметные (развивающие):**

- *Коммуникативные:* уметь сотрудничать с учителем и сверстниками; уметь слушать, воспринимать устную речь и понимать другого.

- *Регулятивные:* уметь понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнять; уметь контролировать свои учебные действия на основе выработанных критериев в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

- *Познавательные:* использовать мышление, память, внимание; применять знания о группировках

**Предметные (образовательные):** знать правила техники безопасности при прохождении эстафет; уметь использовать знания при эстафетах.

**Личностные (воспитательные):** стремиться к ведению здорового образа жизни.

**Основные методы:** словесный (беседа, инструктаж, объяснение, разъяснение), игровой.

**Формы организации познавательной деятельности учащихся:** фронтальная, коллективная, парная, индивидуальная.

**Оборудование:** свисток, мяч, кегли, обруч

**ХОД РАБОТЫ:**

Этапы урока	
<b>1. Вводно-подготовительная часть:</b>	
<b>1.1. Построение, организационный момент</b>	- Равняйся! Смирно! -Здравствуйте!
<b>1.2. Техника безопасности</b>	-Тема нашего урока «Эстафеты» -Напомню вам ТБ на уроках физкультуры. -Футболка заправлена в шорты, шнурки завязаны, не толкать одноклассников, не драться, направляющего не обгонять, если во время бега стало плохо, то обращаемся к учителю, не садимся сразу и не останавливаемся, ходим, восстанавливая дыхание -Равняйся! Смирно! Налево! -В обход налево шагом марш.
<b>1.3 Ходьба и ее разновидности</b>	1) Ходьба на носках -На носках, руки вверх, ладони внутрь, марш. 1- 4 2)Ходьба на пятках - На пятках, руки на пояс, марш. 3) Ходьба на внешней стороне стопы -На внешней стороне стопы, руки к плечам, марш. 4)Ходьба на внутренней стороне стопы 5) Перекаты -Перекаты с пятки на носок, руки в стороны, ладони вниз, марш.
<b>1.4. Бег и его разновидности</b>	-Бегом, марш! <i>Бег и его разновидности</i> - С высоким подниманием бедра, марш! - Захлест, марш! - Правым боком, руки на пояс, марш! - Левым боком марш! - Спиной вперед, марш! -Бегом, марш!
<b>1.5. Быстрая ходьба.</b>	<b><i>Шагом! Шаг быстрый, активный (1 круг)</i></b>

<p><b>1.6. Ходьба с восстановлением дыхания</b></p>	<p>-Шаг медленнее, реже, восстанавливаем дыхание, руки через стороны вверх - ВДОХ, вниз - ВЫДОХ.</p>
<p><b>1.7. Перестроение в колонны по два</b></p>	<p>-Налево за направляющим в колонны по два, марш!          -Направляющий на месте. Стой.          -Направо.          -На расстоянии вытянутой руки разомкнись.</p>
<p><b>1.8. ОРУ</b></p>	<p><b>Упражнения на мышцы шеи:</b>  <b>1) Упражнение на мышцы шеи:</b>          - И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. И.п. принять.          1. наклон головы вправо          2. И.п.          3.наклон головы влево          4.И.п.          5. наклон головы вперёд          6. И.п.          7. наклон головы назад          8. И.п.          ОМУ: повороты выполнять не резко.          -Упражнение в правую сторону начинай.  <b>2) Упражнение на мышцы рук:</b>          И.п. ноги врозь, руки к плечам. И.п. принять.          1-4. круговые движения предплечьями вперед          5-8 круговые движения предплечьями назад          Ому: выполнять не быстро, делать полный оборот.          -Упражнение вперёд начинай.  <b>3) Упражнение на кисти рук:</b>          И.п. основная стойка, руки перед собой, согнуты в замок.          1-4. Круговые движение руками влево вправо.          5-8. Круговые движение руками влево  <b>4) Упражнение на мышцы туловища:</b>          И.п. руки на поясе, ноги чуть шире плеч. И.п. принять.          1. Поворот туловища вправо с левой рукой.          2. И.п.          3.Поворот туловища влево с правой рукой.          4.И.п.          ОМУ: повороты выполнять не резко.          -Упражнение в правую сторону начинай.  <b>5) Упражнение на мышцы туловища:</b>          И.п. принять          Упражнение с наклона в левую сторону начинай          1. наклон влево          2. и.п          3.наклон вправо.          4. и.п          5. наклон вперед          6. и.п          7.наклон назад.          8.и.п  <b>6) Упражнение на мышцы ног:</b>          И.п. руки на колени, ноги чуть согнуты, вместе. И.п. принять.          1-4. круговые движения коленями в правую сторону          5-8. круговые движения коленями в левую сторону          ОМУ: выполнять плавно          -Упражнение в левую сторону начинай.  <b>7) Упражнение на мышцы ног:</b>          И.п. ноги на ширине плеч, руки вперёд. И.п. принять.</p>

	<p>1. приседание  2. И.п.  3-4. То же самое  ОМУ: спину держать ровно.  <b>8) Упражнение на мышцы ног:</b>  И.п. ноги вместе, руки на поясе. И.п. принять  1. выпады вперед с левой ногой  2. и.п  3. выпад вперед с правой ноги  4.и.п  5-8. тоже самое  <b>9) Упражнение на мышцы ног:</b>  И.п. основная стойка, руки вниз.  И.п. принять.  1. Прыжок, ноги врозь, руки вверх ладонями внутрь  2. Прыжок, руки вдоль туловища  3-8. То же самое  ОМУ: с прыжка опускаемся мягко на чуть согнутых ногах.  -Упражнение начинай.  -Разминка окончена.</p>
<p><b>2. Основная часть:</b></p> <p><b>1) Техника безопасности при играх</b></p>	<p>-Построились  -Для того чтобы приступить прохождению эстафет, нужно знать следующие правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Не толкаться</li> <li>• Внимательно слушать правила эстафеты</li> <li>• Выполнять все задания точно и правильно</li> <li>• Не заходить за линию старта</li> </ul> <p>- На первый- второй номера рассчитайсь.  -Первые номера шаг вперед.  -Первые номера – это первая команда, вторые номера – вторая команда.  <u>Эстафета «Кегля».</u>  -Сейчас вам будет необходимо по свистку с эстафетной палочкой в руках оббежать свою кеглю и вернуться в команду, передавая эстафетную палочку другому участнику команды и встать в конец колонны.  -Побеждает команда, которая раньше закончит упражнение.  -На этом этапе победила ... команда.  -Молодцы, команды.  -А теперь эстафета <u>«Мяч над головой».</u>  -Мяч лежит на полу перед первым игроком.  -По свистку первые игроки команд берут мяч в руки и передают его над головой назад вторым игрокам, вторые третьим и т.д. Когда мяч оказался у последнего игрока, он бежит и встает во главе команды, после чего должен над головой передать мяч стоящему позади учащемуся и т.д.  -Побеждает команда первый игрок, которой раньше вернется во главу команды.  -На этом этапе победила .... команда.  -Молодцы, команды.  <u>Дужница</u>  - Первый игрок бежит до обруча, касается его середины и бежит в конец колонны.  Побеждает команда, игроки которой пробежали быстрее.  -На этом этапе победила ... команда.  -Молодцы, команды.  <u>Замена</u>  Сейчас учащийся с эстафетной палочкой в руках, по свистку бежит к обручу, кладет в обруч эстафетную палочку, берет мяч и возвращается в команду, передавая мяч следующему участнику команды, а сам встает в конец колонны.</p>

	<p>Следующий участник в это время должен добежать до обруча, положить в него мяч и забрать эстафетную палочку и передать ее следующему участнику и встать в конец колонны и т.д.</p> <p>-На этом этапе победила ... команда.</p> <p>-Молодцы, команды.</p> <p style="text-align: center;"><u>Интеллектуальный конкурс</u></p> <p>Каждой команде я сейчас задам по 4 вопроса.</p> <p>- Что помогает спортсмену плыть быстрее? (ласты)</p> <p>-Они защищают глаза спортсмена от воды? (плавательные очки)</p> <p>- Через нее кидают мяч в волейболе? (сетка)</p> <p>- Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе? (клюшка)</p> <p>- Летний вариант коньков? (ролики)</p> <p>- Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка? (маты)</p> <p>- Один из зимних видов спорта? (лыжные гонки)</p> <p>- Транспортное средство, приводимое в движение силой человека через ножные педали? (велосипед)</p> <p style="text-align: center;"><u>Мяч.</u></p> <p>Эстафета с ведением мяча. Учащийся с ведением мяча оббегает фишку и возвращается в команду, передавая мяч другому участнику.</p> <p>-На этом этапе победила ... команда.</p> <p>-Молодцы, команды.</p> <p style="text-align: center;"><u>Спаси мяч</u></p> <p>Эстафета с мячами. По два участника каждой команды держать животам мяч, руки за спиной. Задача участников пронести мяч, не держа руками вокруг кегли и донести до команды. Эстафета завершается, когда все участники команды пробежали с мячом.</p> <p>-На этом этапе победила .... команда.</p> <p>-Молодцы, команды.</p>
<p style="text-align: center;"><b>3.</b> <b>Заключительная</b> <b>часть:</b></p>	<p>Игра на восстановление дыхания «У КОГО МЯЧ?»</p> <p>Играющие образуют круг, стоя плотно друг к другу. Руки у играющих находятся за спиной. У одного игрока в руках теннисный шарик, который передаётся друг другу сзади, за спиной. Водящий стоит в середине круга и старается угадать у кого мяч. Водящий говорит: «Руки!». Тот игрок, к кому обратился водящий, должен показать обе руки. Если водящий отгадал, то ученики меняются местами. Игра повторяется 3-5 раз.</p> <p>-На исходную становись.</p> <p>-Вы сегодня все работали дружно, сплочённо, энергично!</p> <p>-Молодцы, вы были активными и ловкими!</p> <p>-Равняйсь. Смирно. Урок окончен. До свидания.</p>