

Т. Н. Одинцова,
учитель физической культуры первой категории
Порплищенской СШ Докшицкого района

Физическая культура и здоровье 3 класс

Главная цель работы любого учителя – воспитание здорового ребёнка.

Здоровье детей – это фундамент, который необходимо постоянно закреплять. Основным принцип учителя физкультуры – не навреди здоровью учащегося, поэтому методы оздоровительной работы я использую в учебном процессе на всех этапах урока и во внеурочной деятельности.

ПЛАН – КОНСПЕКТ

Задачи урока:

1. Ознакомить учащихся с правилами личной гигиены.
2. Закрепить навыки ходьбы со сменой длины и частоты шага.
3. Закреплять навыки правильной осанки.
4. Способствовать развитию ловкости, быстроты движений.

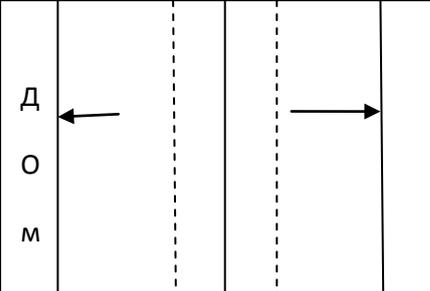
Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: мешочки с песком, набивные мячи, скакалки.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
-------------	------------	-----------	--------------------------------------

Подготовительная часть – 15 мин.	<p>1. Построение в одну шеренгу. Рапорт. Сообщение задач урока.</p> <p>2. Изложение теоретических сведений: правила личной гигиены.</p>	<p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Организовать вход в спортивный зал из раздевалок. Распорядок дня – это разумное чередование труда и отдыха. Основные правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем в одно и то же время; - выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур; - приём пищи в одно и то же время не менее 3-4 раз в день; - ежедневное пребывание на свежем воздухе не менее 2 ч.; - занятия физическими упражнениями или спортом не реже двух раз в неделю по 1-2 часа; - сон не менее 9 часов в сутки, отход ко сну в одно и то же время. <p>Объяснить учащимся, что у тех, кто твёрдо выполняет распорядок дня, воспитывается воля, организованность, сознательная дисциплина.</p>
	<p>3. Ходьба под счёт учителя.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Команда: «Постройся в круг!»</p>
	<p>4. Общеразвивающие упражнения (комплекс упражнений утренней гимнастики).</p> <p>И.п. – о.с.</p> <p>1-2 – подняться на носки, руки через стороны вверх (глубокий вдох);</p> <p>3-4 – вернуться в исходное положение (выдох).</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1 – поворот туловища направо;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3-4 – то же налево .</p> <p>И.п. – о.с., руки на пояс.</p> <p>1- руки вверх, прогнуться, левую ногу назад на носок;</p> <p>2- и.п.;</p> <p>3-4 – то же, с правой.</p> <p>И.п. – о.с.</p> <p>1- руки вверх, прогнуться;</p> <p>2-3 – два пружинистых наклона</p>	<p>8 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p>	<p>Выполняется в построении по кругу.</p> <p>Вдох через нос, выдох через рот.</p> <p>Ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать.</p> <p>Прогнуться, посмотреть на ладони, ногу отставить на носок.</p> <p>Ноги не сгибать, пальцами рук касаться пола.</p>

	<p>вперёд; 4 – вернуться в и.п. И.п. – о.с. 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, вперёд и хлопнуть в ладоши под ногой; 2 – опустить ногу, хлопнуть в ладоши за спиной; 3-4 – то же с левой ноги. И.п. – о.с, руки на пояс. 1-3 – три подскока на месте; 4 – подскок на месте с поворотом направо. Ходьба на месте.</p> <p>И.п. – о.с. 1-2 – руки через стороны вверх (глубокий вдох); 3-4 – руки расслабленно вниз (глубокий выдох).</p>	<p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза в каждую сторону</p> <p>20-30 сек.</p>	<p>Следить за осанкой.</p> <p>После каждых четырёх подскоков вправо и влево возвращаться в исходное положение.</p> <p>Постепенно темп шагов замедляется.</p> <p>Вдох через рот, выдох через нос.</p>
	<p>5. Ходьба по кругу со сменой длины шага, с выполнением команд «Шире шаг!», «Короче шаг!». Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки. Ритмическая ходьба с подсчетом учителя. Ритмическая ходьба длинным шагом с хлопками в ладоши.</p> <p>6. Ходьба со сменой частоты шага с выполнением команд «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ритмическая ходьба с коллективным подсчетом.</p> <p>Ходьба с изменением длины и частоты шага.</p> <p>7. Упражнения с предметами на голове:</p> <p>1) Поставить руки на пояс и с предметом на голове медленно подняться на носки, потом опуститься на всю ступню.</p> <p>2) Развести руки в стороны и с предметом на голове пройти до стенки и назад.</p> <p>3) С предметом на голове пройти по веревочке,</p>	<p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>7 мин.</p>	<p>В медленном темпе.</p> <p>Хлопок выполняется на каждый шаг.</p> <p>Учитель считает: «Раз-два», дети продолжают «Три-четыре».</p> <p>Под счёт хлопки.</p> <p>Исправлять индивидуальные ошибки.</p> <p>Следить за положением рук.</p> <p>Исправлять индивидуальные ошибки.</p>

	<p>положенной на полу, руки на пояс.</p> <p>4) Развести руки в стороны и, удерживая предмет на голове, переступить через мячи, разложенные на полу.</p> <p>8. Прыжки через скакалку: - на левой ноге; - на правой ноге; - на двух ногах.</p> <p>9. Перестроение из одной шеренги в две (под счёт учителя). Подвижная игра «День и ночь».</p> <p>10. Построение в одну шеренгу.</p>	<p>5 мин.</p> <p>15 раз 15 раз 30 раз</p> <p>5 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Следить за положением рук, колени поднимать выше.</p> <p>Рассчитаться на первый – второй. Подать команду «В две шеренги стройся!»</p>
<p>Заключительная часть – 7 мин.</p>	<p>11. Игра на внимание «Гном и слон».</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Выход из спортивного зала (пролезая через обруч, установленный перпендикулярно в дверях)</p>	<p>2 мин.</p>	 <p>Домашнее задание: учебник «Фізична культура» правило № 1, стр.7.</p>