

План конспект урока № 25. по физической культуре в 3 классе

Дата : 2А _____

2Б _____

Тема : Закаливание

Цели: познакомить учащихся с закаливанием; разучить разминку с мячом; повторить упражнение в парах с двумя мячами; разучить подвижную игру «Подвижная цель».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь первоначальные представления о закаливании, углубленные представления о возможных вариантах упражнений с мячом, организовывать здоровьезберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Подвижная цель»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Инвентарь: секундомер, свисток, мячи по количеству занимающихся.

Ход урока:

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

Основная часть

2. Закаливание

Помогают в закаливании солнце, воздух, вода, но если их воздействие использовать неправильно. То можно получить ожоги, и обморожения, заболеть. Поэтому необходимо знать некоторые правила закаливания.

Начинать закаливание надо в теплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны (во время отдыха, игр на улице, катании на велосипеде и т.п.)

Водные процедуры хорошо начинать во время купания в реке, озер, море.

Полезно ходить босиком по лесной тропинке, песку, мягкой траве, гальке.

Закаляться надо постепенно: воздушные ванны как закаливающую процедуру начинают принимать при + 20 градусах первые дни по 10 минут, через каждые последующие 3 дня время закаливания увеличивают на 5 минут. Ножные ванны, обтирания начинают с + 25 градусов по 1-3 минуты и постепенно через каждые три дня снижают температуру на 1-2 градуса до + 15 градусов. Обливания, душ начинают с +20-25 градусов по 1-2 минуты, постепенно снижая температуру каждые три дня до + 16-18 градусов. Процедуру купания начинают при температуре воздуха не ниже + 20 градусов с 5 минут. После водных процедур надо растереть тело сухим полотенцем до легкого покраснения.

Если уж начинаете закаляться, то делать это нужно каждый день. Если пропустить 1-2 недели, то надо начинать все сначала. Закаляться можно только если вы здоровы.

При закаливании необходимо следить за своим самочувствием: если оно ухудшается, то необходимо прекращать закаливание.

(Выполняется разогревающий бег (3 мин), после которого класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проходя по кругу берут по одному мячу. Учитель останавливает класс на длинной стороне зала.)

- Класс, по три рассчитайсь! Первые, три шага, вторые, один шаг, третьи, четыре шага вперед шагом марш! На руки в стороны разомкнись!

3. Разминка с мячом

- И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу. На счет «раз» - мяч вперед; на счет «два» - мяч вверх; на счет «три» - мяч за голову; на счет «четыре» - вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза.

- И.п.- стойка ноги врозь, руки в замок, прижимать мяч ладонями к груди . На счет «раз-два» - перекатывать мяч по груди вправо до плеча; на счет «три-четыре» - перекатывать мяч по груди в исходное положение; на счет «пять-шесть» - перекатывать мяч по груди влево до плеча; на счет «семь-восемь» - перекатывать мяч по груди в исходное положение. Повторить два раза;

- И.п. – стойка ноги врозь, мяч зажат ладонями, пальцы смотрят вверх. Под счет до 3 – сдавить мяч изо всех сил,; на счет «четыре» - расслабиться. Повторить 4 раза.

- И.п. – широкая стойка ноги врозь, мяч в руках. На счет «раз» – наклон, положить мяч на пол; на счет «два» - выпрямиться; на счет «три» - наклон, взять мяч; на счет «четыре» - выпрямиться. Повторить 4 раза.

- И.п. – стойка ноги врозь, мяч на полу. На счет «раз-два» - круговое движение правой ногой вокруг мяча; на счет «три-четыре» - круговое движение левой ногой вокруг мяча. Повторить 4 раза, стараться мяч ногой не задевать.

- И.п.- мяч зажат между коленей. На счет «раз» - прыжок в стойку ноги врозь в наклон, поймать мяч, отскочивший от пола; на счет «два» - прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз. Выполнять в медленном темпе.

- И.п. – мяч зажат коленями. На счет «раз» - прыжок с поворотом на 180 градусов направо; на счет «два» - прыжок с поворотом на 180 градусов налево (в исходное положение); на счет «три» - прыжок с поворотом на 180 градусов налево; на счет «два» - прыжок с поворотом на 180 градусов направо (в исходное положение). Повторить 4 раза.

- Разминка окончена. Разбейтесь на пары и станьте напротив друг друга.

II. Основная часть

1. Упражнение в парах с двумя мячами

(Повторение. См. урок 24.)

2. Подвижная игра «Подвижная цель»

(См. приложение 2)

(Ученики знакомятся с правилами игры. Если ребят много можно вставить в два круга).

III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 минут до конца урока. Проводится построение в одну шеренгу. Учитель подводит итоги игры и урока.

Упражнение на внимание:

(Ученики медленно идут по кругу, учитель о чем либо рассказывает, или например дает домашнее задание, если прозвучит слово «кто», ученики должны сделать шаг в сторону и остановиться. Упражнение выполняют 1 минуту.)

Домашнее задание:

Повторить приседания.