**Тема:** «Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 3-4 м. Контроль бег 30 м. »

**Урок №13**

**Класс:** 3

**Задачи:** Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 3-4 м. Контроль бег 30 м. Подвижная игра «Лови мяч».

**Инвентарь:**  Мячи, свисток, рулетка.

**Место проведения:** Спортивная площадка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозир-ки | Методические указания |
| Вводная часть  18 мин | Построение | 1 мин |  |
| Приветствие |  |
| Сообщение задач |  |
| Ходьба:  - на носках-руки вверху;  - на пятках-руки в стороны;  Бег  - в умеренном темпе  - с высоким поднимание бедра;  - с захлестом голени назад; | 2 мин.  2 мин.  30 сек.  30 сек. |  |
| ОРУ на месте (в двух шеренгах)  **1**.И.п. - о.с.  1 – руки в стороны;  2 – руки к плечам;  3 – руки в стороны;  4 – и.п.;  **2**.И.п. – о.с. стоя ноги врозь, руки на поясе.  1-4 круговые движения головой вправо;  5-8 то же влево;  **3**.И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.  1- наклон к правой ноге, хлопок за ногой;  2 – и.п;  3 – наклон к левой ноге, хлопок за ногой;  4 - и.п.;  **4**.И.п. – о.с., руки на поясе,  1 – правую ногу выставить вперед на носок;  2 – скользя носком по земле, правую ногу оставить в сторону;  3 – правую ногу назад;  4 – и.п.;  5-8 то же с левой ногой;  **5**.И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны;  1 – поворот туловища вправо, левую руку положить на правое плечо;  2 – и.п.;  3-4 то же в левую сторону;  **6**.И.п. – о.с., руки на поясе.  1 – правую ногу выставить вперед на носок, руки вытянуть вперед;  2 – правую ногу отставить в сторону на носок, руки в стороны;  3 – приставить правую ногу;  4 – руки на пояс;  5-8 то же с левой ногой. | 4-6 р.  4-5 р.  5-6 р.  4-5 р.  5-6 р.  4-5 р. | Дыхание в произвольном ритме.  Дыхание в произвольном ритме.  При наклоне – выдох, И.п. – вдох.  Голову и спину держать прямо, дыхание в произвольном ритме.  Голову и спину держать прямо.  Дыхание в произвольном ритме. |
| Основная часть  25 мин | 1. Контроль бег 30 м.  2. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 3-4 м.  3. Совершенствовать прыжки в длину с разбега.  4. Подвижная игра «Волк во рву». | 10 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин. |  |
| Заключительная часть 2 мин | Подведение итогов урока,  Ходьба в колонне по одному. | 2 мин. |  |