

**УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В 3 КЛАССЕ  
ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С  
ЭЛЕМЕНТАМИ МЕТАНИЯ**



Подготовила  
учитель начальных классов  
МОУ г. Горловки «Школа №53»  
Семенихина Оксана Борисовна  
**2020 г.**



# Общеразвивающие упражнения в движении:

- ▣ *ходьба на носках;*
- ▣ *ходьба на пятках;*
- ▣ *бег с высоким подниманием бедра;*
- ▣ *с захлестыванием голени назад;*
- ▣ *приставными шагами правым и левым боком.*

Ходьба на пятках



- ❖ Спина прямая, локти разведены максимально, идем без переката, соблюдаем дистанцию

Спец беговые упражнения  
С высоким подниманием бедра



- ❖ Бедро поднимается до горизонтального положения, плечи назад не отклонять, следить за выпрямлением опорной ноги.

Приставным шагом



- ❖ Руки согнуты в локтях. Выполняя упражнение соблюдаем дистанцию.



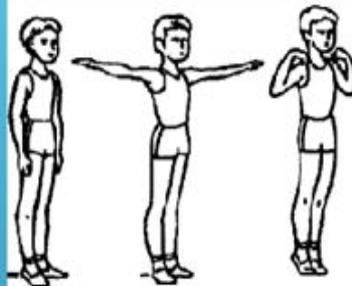
# ОРУ – (на месте)



И. п. (исходное положение) – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – поворот головы направо; 2 – и. п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и. п.

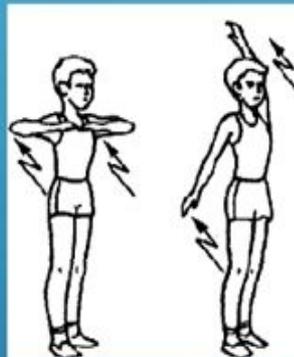
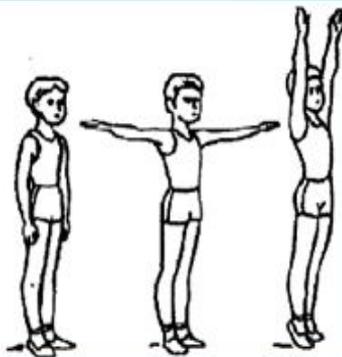


И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон головы вправо; 2 – и. п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и. п.



И. п. – основная стойка; 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – и. п.

И. п. – основная стойка; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки и потянуться (вдох); 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (выдох).



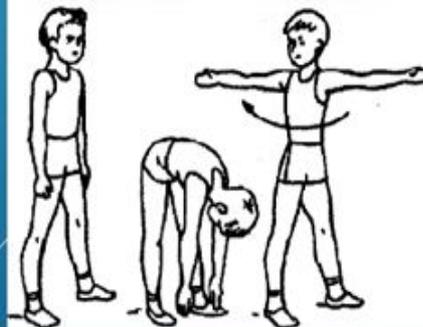
И. п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью; 1–2 – два пружинистых рывка локтями назад; 3–4 – левую руку вверх, правую вниз: два пружинистых рывка назад (руки прямые); 5–6 – руки перед грудью: два пружинистых рывка локтями назад; 7–8 – правую руку вверх, левую вниз: два пружинистых рывка назад.



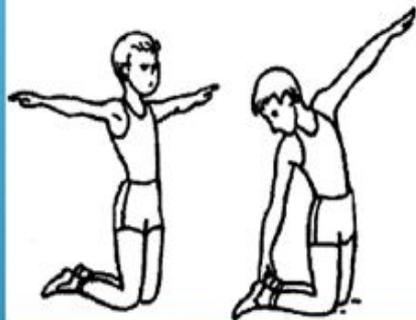
И. п. – стоя, ноги врозь, руки вверх; 1 – наклон вправо; 2 – наклон влево.



И. п. – широкая стойка; 1 – наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая – по торсу вверх; 2 – и. п.; 3 – наклон влево со сменой движения рук; 4 – и. п.



И. п. – стоя, ноги врозь; 1 – наклон вперед, руками коснуться пола; 2 – выпрямиться с поворотом туловища направо, руки в стороны; 3–4 – то же с поворотом налево. Ноги с места не сдвигать.



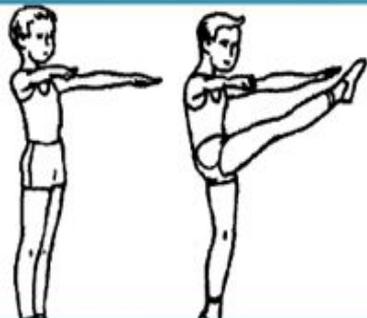
И. п. – стоя на коленях, руки в стороны; 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами правой руки коснуться пяток; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону. При повороте таз не опускать (не садиться), колени с места не сдвигать.



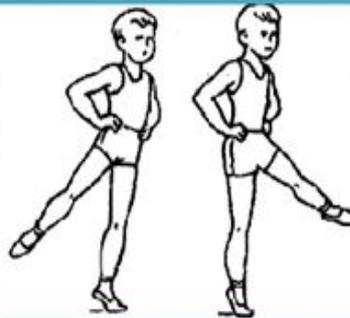
И. п. – упор присев; 1 – упор лежа; 2 – и. п.



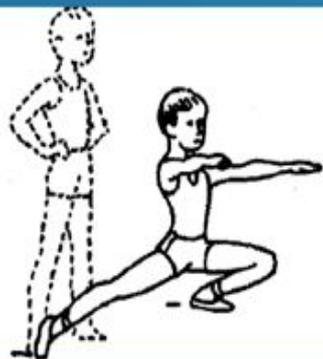
И. п. – упор присев на правой ноге, левую назад на носок. На каждый счет прыжками смена положения ног. Руки прямые.



И. п. – стоя, руки впереди ладонями книзу, немного разведены; 1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – и. п.; 3–4 – то же левой ногой.

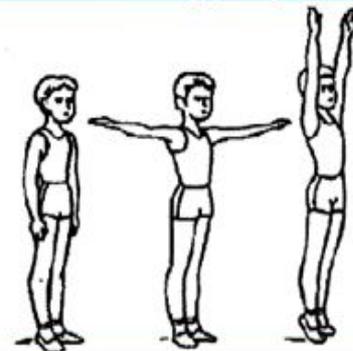


И. п. – стоя, на левой ноге, правую ногу отвести в сторону, руки на поясе. Прыжками смена положения ног. Прыгать мягко на носках, стараясь ставить ноги на одно и то же место.



И. п. – ноги врозь (пошире), руки на поясе; 1 – глубокий присед на левую ногу, правую – в сторону на носок, руки вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону.

И. п. – основная стойка; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки и потянуться (вдох); 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (выдох).



# ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ МЕТАНИЯ



## Подвижная игра «Мяч в корзину»

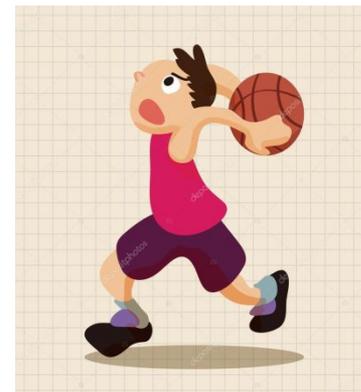
Обозначают два круга радиусом 2-2,5 м. В центре каждого круга ставится пластмассовая корзина для мячей. Дети, стоя за чертой, по очереди способом снизу двумя руками бросают в корзину мячи среднего диаметра. Отмечают ребят, выполнивших точный бросок, Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Учитывается также время выполнения задания.



# Подвижная игра «Кто дальше бросит мяч»

Дети, держа в руках мячики, стоят на одной стороне зала или площадки за линией или положенной на пол веревкой. По сигналу инструктора бросают мячи вдаль. Каждый должен заметить куда упал его мяч. По следующему сигналу бегут за своим мячом, останавливаются возле них, двумя руками поднимают над головой. Учитель отмечает тех, кто бросил мяч дальше всех. После этого ребята возвращаются обратно за линию. Дети по указанию учителя бросают мячи правой, левой рукой.



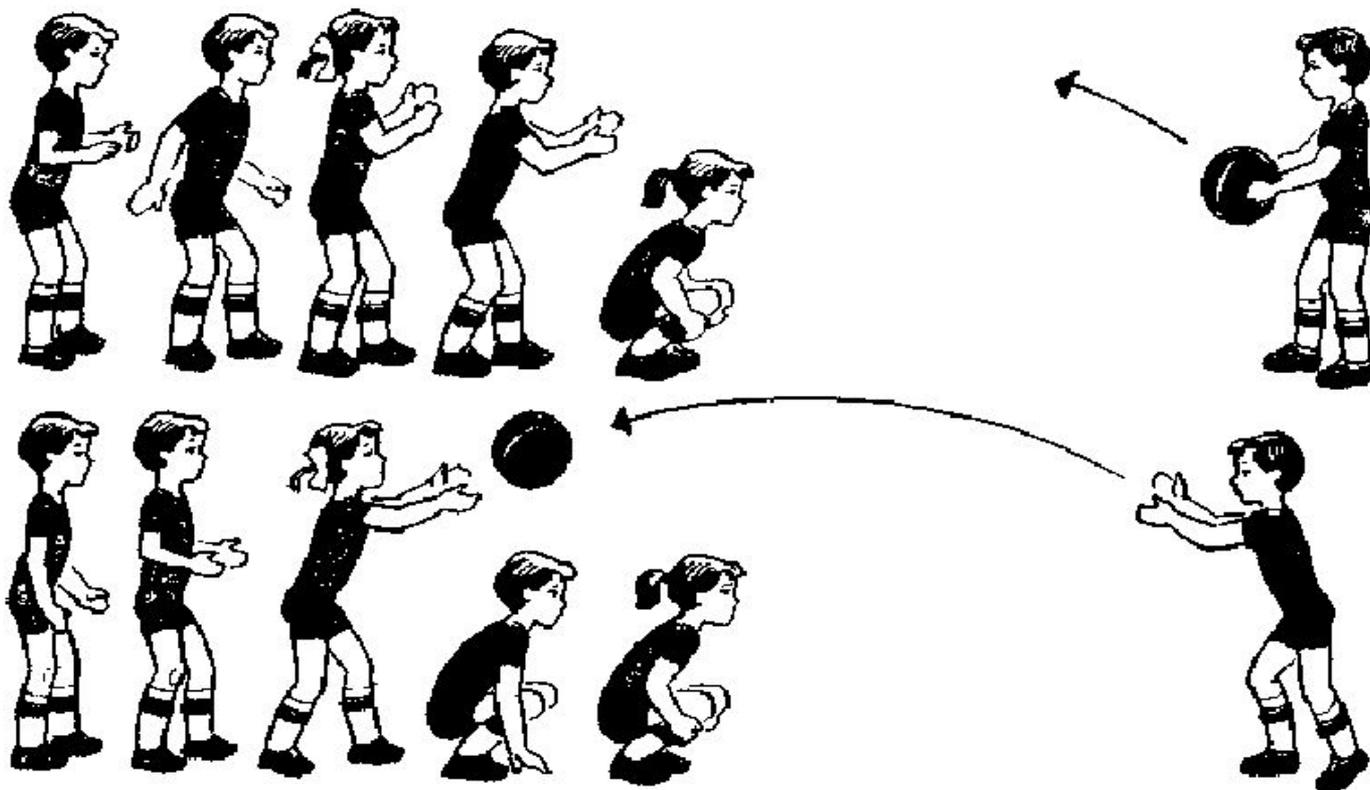
## Подвижная игра «Передал — садись»

Участники игры разбиваются на несколько команд и выбирают капитанов. В каждой команде может быть по 6—8 человек. Команды выстраиваются у черты в колонны по одному. Впереди каждой колонны, лицом к ней, на расстоянии 5—6 шагов становится капитан.

Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан бросает мяч первому игроку в своей колонне. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и садится на пол. Капитаны бросают мяч вторым, потом третьим игрокам и т. д. Каждый из них, вернув мяч капитану, садится на пол. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, капитан которой первым поднял мяч и игроки которой первыми вскочили.



Если во время игры кто-либо из игроков уронит мяч, он должен его поднять и бросить, встав предварительно на свое место.



## Подвижная игра «Охотник и зайцы»

На одной стороне – домик охотника, на другой – домики зайцев. «Охотник» обходит площадку, делая вид, что ищет «зайцев». Когда «охотник» уходит в «дом», «зайцы» выбегают на площадку и прыгают по ней. По сигналу «Охотник!» «зайцы» бегут в домики, а «охотник» старается осалить кого-нибудь мячом. Того, в кого он попал мячом, считается пойманным. «Охотник» уводит его в «дом».

Мяч должен быть малого или среднего диаметра, целиться можно только в ноги, не сильно кидая мяч.



# Игра

## «Подвижная цель»

На площадке чертят два круга диаметром 6—7 м. За границами круга встают на равном расстоянии друг от друга 5—6 играющих, в центре круга — водящий.

Задача игроков, стоящих за пределами, «запятнать» мячом водящего, который увертывается от мяча.

При попадании в водящего мячом игрок получает очко.

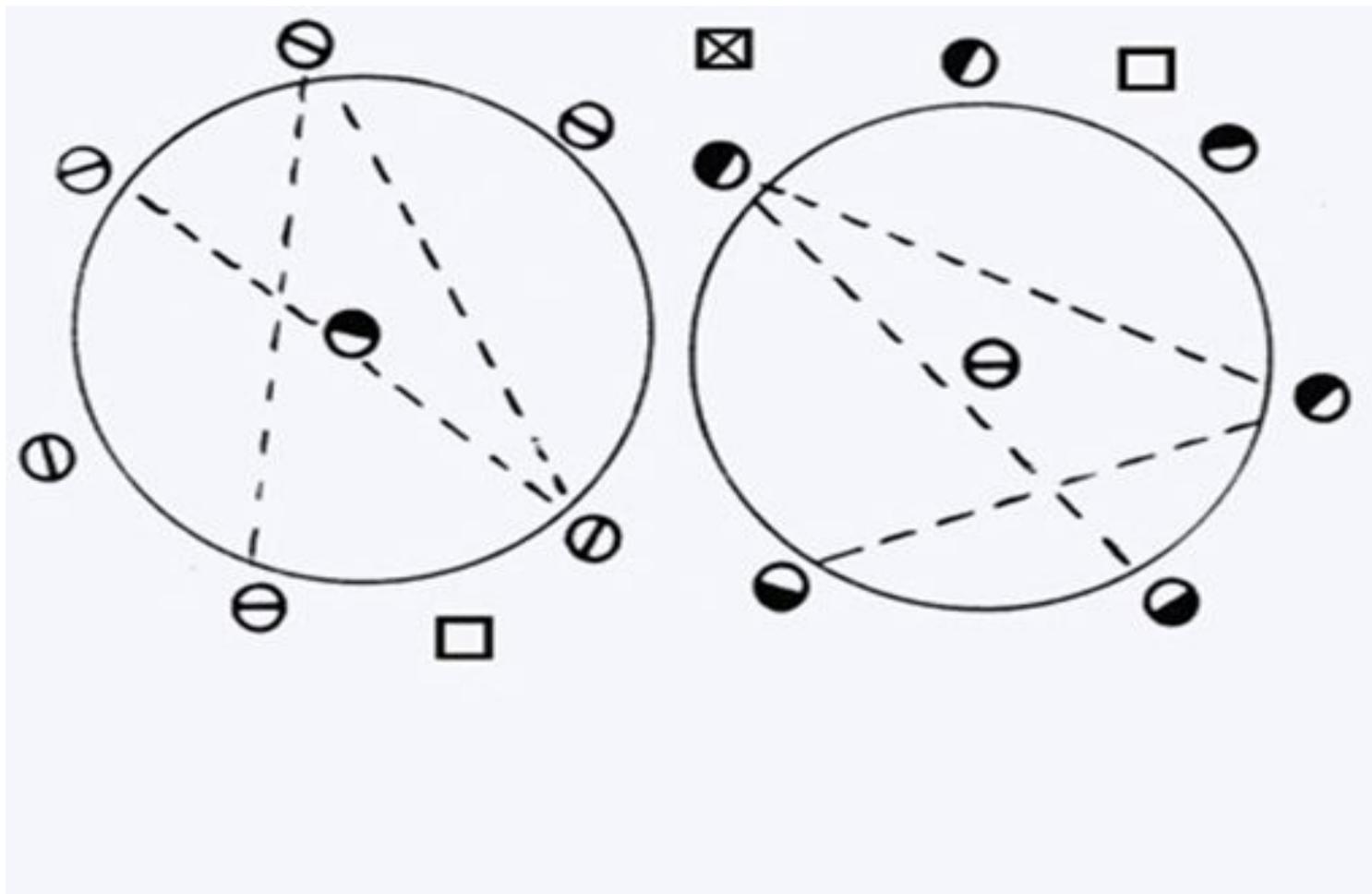
Запрещается бросать мяч в лицо водящему, а также при бросках переступать линию круга.

Побеждает команда, игроки которой сумели меньшее количество раз быть запятнанными.

Чтобы легче попасть в водящего, игрокам



не следует спешить с броском, а посредством быстрых и неожиданных передач необходимо заставить водителя приблизиться к какой-нибудь стороне круга и тогда постараться запятнать его наверняка.



## Подвижная игра «Успей поймать»

Ход игры: ребята стоят по кругу, водящий (педагог или ребенок) в середине. Играющие перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую. Тот, кто стоит в середине должен поймать мяч или коснуться его рукой, изменив направление. Если это удастся сделать, водящий становится в круг, а в середину идет тот, кто бросал мяч.



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***

