**Конспект открытого урока физической культуры в 3 "в" классе.**

**Тема урока:** Подвижные игры на развитие ловкости.

**Цели урока:** Создать устойчивую мотивацию на освоение подвижных игр на развитие ловкости. Подвижные игры на развитие ловкости; Развить ловкость; Воспитать чувство коллективизма и доброжелательности, честность, взаимопомощь.  
**Задачи урока**1.Обучение комплексу упражнений для предупреждения плоскостопия.  
2. Развитие ловкости, быстроты мышления посредством подвижных игр и эстафет с использованием ИКТ.  
3. Воспитание дисциплинированности, чувства товарищества, взаимовыручки.

**Место проведения**: спортивный зал   
**Инвентарь**: свисток, скакалки, мяч, аудиотехника.

**Время**: 45 минут

**Учитель физкультуры:**

**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

**открытого урока по физической культуре в 3 классе.**

**Раздел программы**: подвижные игры.

**Тема урока:** Подвижные игры на развитие ловкости.

**Цель урока:** создание устойчивой мотивации на освоение подвижных игр на развитие ловкости.

**Задачи урока:**

1.Обучение комплексу упражнений для предупреждения плоскостопия.

2. Развитие ловкости, быстроты мышления посредством подвижных игр и эстафет с использованием ИКТ.

3. Воспитание дисциплинированности, чувства товарищества, взаимовыручки.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Учитель:** Закороева З.Г

**Инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скамейки, карточки с картинками, листки с примерами, шариковые ручки, ноутбуки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози –**  **ровка** | **ОМУ** |
| Подготовительная часть  12-13 мин | Построение в шеренгу.  Строевые упражнения.  Повороты на месте.  Комплекс для предупреждения плоскостопия.  Ходьба.  - на носках  - на пятках  - на внешней стороне стопы  - на внутренней стороне стопы  - носки стопы направлены во внутрь  - носки стопы направлены наружу  - перекатом с пятки на носок  Бег  - змейкой  - со сменой направления  Ходьба  Комплекс ОРУ в движении  И.п.- руки в рамок.  1-4- круговые движения в лучезапястном суставе вперед.  5-8- тоже назад.  И.п.- руки к плечам.  1-4- круговые движения в плечевом суставе вперед.  5-8- тоже назад.  И.п.- руки вперед.  1-8- «ножницы».  Комплекс ОРУ на месте для развития гибкости:  И.п.- руки на поясе, ноги слегка расставлены.  1- Наклон туловища вправо.  2- И.п.  3- Тоже влево.  4-И.п.  И. п.— стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны.  1-8- «мельница».  И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе.  1- наклон вперед.  2- назад прогнуться.  И. п.— стойка ноги вместе, руки на поясе.  1-4-Выпад правой вперед.  5-8- Тоже левой.  И. п.— стойка ноги вместе, руки на поясе.  1- Глубокий присед, руки вперед.  2- И.п.  Бег (Специальные беговые упражнения):  - два приставных шага правым боком, два- левым.  - с выбрасыванием прямых ног вперед.  - с высоким подниманием бедра. | 1 мин  1 мин  8-10 м  15-20м  15-20м  15-20м  15-20м  10-15м  10-15м  10-15м  20м  20м  20м  2\*8  2\*8  2\*8  2\*8  2\*8  2\*8  10р  20м  20м  20м | Обратить внимание на наличие и опрятность спортивной формы, осанку в строю. Сообщение задач урока.  Руки на пояс, ноги прямые, плечи опущены, подбородок приподнят.  Кисти в замок на затылок,  туловище держать прямо.  Руки на пояс, ноги в коленях не сгибать.  Под ноги не смотреть, стопу поставить на ребро внутренней части.  Руки на пояс.  Руки на пояс, спина прямая.  Плечи опущены, руки на пояс.  Бежать строго друг за другом.  По свистку бежать в другую сторону.  Руки в стороны, вверх, в сторону, опустили. Выполнять под счет.  Выполнять под счет. Темп средний. Спина прямая.  Выполнять под счет с мах амплитудой.  Руки прямые. Выполнять под счет.  Руки прямые. Ноги от пола не отрывать. Выполнять с мах амплитудой, под счет.  Ноги не сгибать, руками касаться носков. Выполнять с мах амплитудой.  Выполнять с мах амплитудой.  Голова прямо.  Выполнять под счет. Спина прямая, подбородок приподнят, пятки от пола не отрывать, прямые руки.  Спина прямая, руки на поясе.  Ноги прямые, с мах амплитудой.  Колени выше, спина прямая. |
| Основная часть  23-25 мин | Перестроение в колонну по три.  Математическая эстафета(вариант № 1).  Математическая эстафета(вариант № 2).  Эстафета «Режим дня».  Игра «Гуси-лебеди». | 1мин  5-6 мин  6-7 мин  5-6 мин  5-8мин | В колонну по три МАРШ!»  По сигналу учителя первые игроки бегут до скамеек. Проползая по скамейке на животе, ученики добегают до матов на которых лежат листок с заданиями и ручка, решают пример, записывают ответ в листок и бегом возвращаются в команду, передают эстафету и становятся в конец колонны. Выигрывает команда, которая выполнит задание правильно и быстрее всех.  По сигналу учителя первые игроки бегут до скамеек. Через гимнастическую скамейку прыжками, бегом до матов где находятся листок с заданиями, ручка и ноутбук, в котором содержаться те же примеры, что и на листке. У ученика есть право выбора как выполнить задание(на листке или ноутбуке). Решив пример игроки возвращается в команду, передают эстафету и становятся в конец колонны. Выигрывает команда, которая выполнит задание правильно и быстрее всех.  Напротив каждой команды находятся карточки с картинками, на которых изображена деятельность ученика в течении дня. По сигналу учителя участники команд вместе бегут до карточек. Каждый участник команды берет одну из карточек, команда возвращается на линию старта и ее задача построиться в колонну так, чтобы порядок режима дня был последователен. Выигрывает команда, которая выполнит задание правильно и быстрее всех.  Учитель произносит: "Гуси-лебеди, в поле!" "Гуси" проходят по "горной дороге" в "поле", где и гуляют. Затем руководитель говорит: "Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!" "Гуси" бегут к себе в "гусятник", пробегая между скамейками - "по горной дороге". Из-за горы выбегают "волки" и догоняют "гусей".  Побеждают "гуси", которые ни разу не были пойманными, и "волки", сумевшие поймать большее количество "гусей". |
| Заключительная часть  3- 4мин | Построение в одну шеренгу.  Игра "Кто лучше услышит"  Подведение итогов.  Организованный выход из зала. | 1мин  1-2мин  1мин | Дети становятся в одну шеренгу, закрывают глаза и слушают только голос водящего. Водящим подаются команды различного происхождения: руки вверх, вниз, вперед, шаг влево, шаг левой, налево и.т.д. В конце игры ребята открывают глаза и смотрят кто - где оказался. Выявляются самые внимательные ученики.  Подвести итог урока, выделить команду победителя в эстафетах, лучших учащихся. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовительная часть 15 мин | 1.  Построение класса. Приветствие.  Сообщение задач урока.  2. **Строевые упражнения.**  Повороты на месте.  3. **Бег и его разновидности:**  -обычный;  -приставным шагом  - с высоким подниманием бедра  - с захлёстыванием голени  3**. Ходьба с восстановлением дыхания:**  - 1-2- руки через стороны  вверх – вдох;  - 3-4 – руки вниз – выдох.  4. **ОРУ с гимнастическими палками**.  И. п.— стойка, ноги вместе, палка внизу.  1- палку вверх, правую ногу назад за носок  2- И. п. | 2 мин  1 мин  2 круга  2\*8  2\*8 | Обратить внимание на наличие и опрятность спортивной формы, осанку в строю.  Правильность и четкость выполнения  Темп средний. Следовать точно за направляющим;  Сохранять дистанцию, обращать внимание на правильность осанки.  Движение рук мягкие, плавные, выдох – удлиненный, через рот.  Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать прямо. |
|  | 3- Тоже левой.  4- И. п.  И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка вверх.  1- Наклон туловища вправо.  2- И. п.  3- Тоже влево.  4-И. п.  И. п.— стойка ноги врозь, палка вперед.  1- Поворот туловища вправо.  2- И. п.  3-Тоже влево.  4-И. п.  И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.  1 — наклон вперед, палку на пол.  2-И. п.  И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной  под локтями.  1-Выпад вправо.  2-И. п.  3- Тоже влево.  4-И. п.  И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу.  1- Глубокий присед, палку вперед.  2- И. п.  5. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.  1- Руки вверх - вдох.  2- Руки вниз выдох. | 2\*8  2\*8  2\*8  2\*8  10 раз  2\*8 | Руки прямые. Ноги от пола не отрывать. Выполнять с мах амплитудой. Выполнять под счет.  Руки прямые. Ноги от пола не отрывать. Выполнять с мах амплитудой.  Наклоны выполнять энергично, ноги прямые.  Выполнять под счет. Спина прямая, голова прямо.  Пятки от пола не отрывать. Спина прямая. После нескольких повторений темп можно увеличить, выполняя упражнение на два счета.  Глубокий вдох через нос, выдох через рот. |
| Основная часть 25 мин | 1.Построение в одну шеренгу, разбить класс на две команды.  2. **Эстафеты:**  - №1. «Мы за здоровый образ жизни» (см. приложение №1).  - №2. С набивными мячами (см. приложение №2).  3.**Эстафета с баскетбольными мячами.** | 1 мин  8-10 мин  7-9 мин  7-9 мин | Итоги подводить после каждой эстафеты, к судейству привлекать учащихся, освобожденных по состоянию здоровья.  До первой стойки –«каракатица» ногами вперёд, до другой стойки – ведение мяча. Назад возвращаться обычным бегом (мяч в руке). Второй бежит с ведением мяча до первой стойки, оставляет там мяч, и до другой стойки «каракатица» ногами вперёд. Назад обычный бег, эстафета передаётся хлопком. |
| Заключительная часть 5 мин | 1. Построение в одну шеренгу.  2. **Игра на внимание** «3, 13, 33»  3. Построение. Подведение итогов.  4. Выход из зала. | 1 мин  1-2 мин  1-2 мин  30 сек | Игроки должны на команду «3» поставить руки на пояс, «13» - руки к плечам, «33» - руки вверх. Если игрок выполняет движение не правильно, то он делает шаг вперёд. Таким образом, вперёд выйдут самые невнимательные игроки.  Подвести итог урока, выделить команду победителя в эстафетах, лучших учащихся. |

Приложение

**Эстафета «Мы за здоровый образ жизни»**

Содержание:

Команды строятся в колонны по одному, на расстоянии 3 – 4 м от скамеек. Три скамейки установлены на расстоянии 2 – 2,5 м параллельно друг другу. Сверху (поперёк) скамеек натянуты жгуты (резинки), образующие как бы «клетчатое поле». Рядом с командами стоят стулья, на них расположены рисунки с изображением элементов здорового образа жизни и вредных привычек. На расстоянии 4 м, от дальнего края скамейки, установлены четыре стула (два для одной команды, два для другой),на которых находятся плакаты обозначающие ЗОЖ и вредные привычки.

Участники эстафеты по сигналу берут рисунок, бегут по скамейке и оставляют его на плакате, обозначающем соответствующий раздел: ЗОЖ или вредные привычки. Затем возвращаются обратно, выполняя комбинированное задание: через одну резинку (жгут) перепрыгивая, под другую – проползая, и так далее.

Ошибки:

-расположение рисунка в несоответствующем разделе;

- выбегание раньше передачи эстафеты;

- запрещается приподнимать резинку (жгут) рукой.

Приложение

**Эстафета с набивным мячом**

Содержание:

Команды строятся в колонны по одному, на расстоянии 3 – 4 м от скамеек. Три скамейки установлены на расстоянии 2 – 2,5 м параллельно друг другу. Сверху (поперёк) скамеек натянуты жгуты (резинки), образующие как бы «клетчатое поле». На расстоянии 3 м от края скамейки расположены стойки.

По сигналу участники эстафеты ползут по-пластунски и катят набивные мячи впереди себя под натянутыми резинками (жгутами).

После последней резинки участники должны встать на ноги и катить мяч до стойки, затем взять набивной мяч в руки, оббежать стойку и возвратиться обратно бегом.

Ошибки:

- не выбегать раньше передачи эстафеты;

- при передаче эстафеты следующему участнику мяч не бросать, а передавать точно в руки;

**ема**: Подвижные игры. Эстафеты. Развитие координационных качеств.

**Цель:** создание устойчивой мотивации на освоение подвижных игр на развитие ловкос

**Задачи урока:** повысить  уровень физического развития, развивать физические качества: координацию, быстроту, ловкость.

**Образовательные**(предметные):

            -Развитие скоростных и координационных способностей.

          -Укрепление здоровье обучающихся посредством развития физических качеств,

            координационных    способностей.

**Развивающие**(метапредметные):

          -Формирование  умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

-Развитие умения выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить.

-Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

**Воспитательные** (личностные):

           -Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.

-Формирование  навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Тип урока**: комбинированный.

**Время проведения:**12.00-12.40

**Метод проведения:** групповой, индивидуальный.

**Место проведения:**спортивный зал

**Инвентарь**: 6 баскетбольных мячей,6 обручей,3 ракетки для бадминтона, 3 теннисных мяча,24 кегли,3 фишки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап образовательного процесса** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащегося** | | | |
| **Личностная** | **Регулятивная** | **Познавательная** | **Коммуникативная** |
| *Подготовительный (15минут)* |  |  |  |  |  |
| 1.Сообщение УЗ на урок.  Знакомство с темой и планом урока.  2.Упражнение на внимание  3.Разминка: Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук:  (на носках, на пятках,  на внешней стороне стопы,  ходьба бес задание с переходом на медленный бег)Бег, беговые упражнения: (передвижение захлестом голени, высоко поднимая бедро, приставным шагом, выпрыгивания)  4. Перестроение в три шеренги  5. ОРУ на месте | Ознакомить учащихс целью и задачами урока, настроить на урок  Повторить технику безопасности  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока | Установить рольразминки при подготовке организма к занятию  Описывать технику проводимых упражнений | *Прогнозирование-* предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик  Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп  Контролировать и оценивать свои действия | *Общеучебные*– использоватьобщие приемы решения задач  *Общеучебные -* контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Уметь  осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками | Обсудить ход, предстоящей  разминки  Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками, так и с учителем  Организовать и провести общеразвивающие упражнения |
| *Основной*  *(25 минут)* |  |  |  |  |  |
| 1.Перестроение  2.Игра «Третий лишний»  3.Построение. Перестроение.  4. Игра «Удочка»  5.Игра « Вышибала»  6. Построение. Перестроение.  7. Упражнение под музыку «танец» | Перестроить обучающихся на пары.  Объяснить правила игры.  Напомнить  технику безопасности.  Перестроить обучающихся в три колонны. | Описывать технику изучаемых игр и действий, повторять и осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  Применять правила подбора одежды для занятия спортом и использовать игры в организации активного отдыха. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. | *Коррекция -* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  *Коррекция* - адекватно воспринимать предложение учителя и одноклассников по исправлению ошибок.  *Целеполагание -* преобразовать познавательную задачу в практическую | *Общеучебные -* ориентироваться в разнообразии способов решении задач.  Уметь  учитывать позицию собеседника, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками | Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон.  Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий  Взаимодействовать со сверстниками и при этом соблюдать технику безопасности  Развивать умение выразить свою мысль по поводу освоения и выполнения работы одноклассников  Уметь организовать и провести игру |
| *Заключительный*  *(5 мин.)* |  |  |  |  |  |
| 1.Построение  2.Упражнение на внимание  3.Подведение итогов  4.Домашнее задание | Восстановить дыхание после «танца».  Проверить степень усвоения обучающимися УЗ  Ставим УЗ на дом | Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  Осознавать надобность домашнего задания | Определить смысл поставленной на уроке УЗ | Формировать умения и выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ | Обеспечивать социальную компетентность и учет позиции других людей |

Цель: укрепление здоровья, гармоничное развитие личности в соответствии с задачами нравственного, трудового и эстетического воспитания; формирование знаний в области физической культуры и оздоровления жизненного пространства общества; укрепление здоровья на фоне постоянного повышения требований к уровню индивидуальной физической активности; обучение двигательным действиям, умениям и навыки, обеспечивающим тренированность организма и необходимые уровни физической и умственной работоспособность; повышение уровня физической подготовленности, воспитание физических качеств.