Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №3 муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ»**

3 класс

Учитель физической культуры:

Кулага Андрей Михайлович

2017

ст. Старощербиновская

**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

**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.Формировать правильную осанку, используя общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.

2. развитие ловкости, быстроты, координации, укрепление здоровья, привитие интереса к здоровому образу жизни;

3. Провести контроль выполнения классом творческой работы по теме: «Здоровый образ жизни».

4. Способствовать воспитанию чувства коллективизма, соперничества, смелости и закреплять полученные знания по теме «Здоровый образ жизни», используя эстафеты.

**УУД:**

***Познавательные***: Учащиеся приобретут умения учитывать позицию собеседника, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях.

***Регулятивные:***  Принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

***Коммуникативные:*** Формирование умения определять общую цель и пути ее достижения, умение 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.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** гимнастические палки, набивные мячи, баскетбольные мячи, рисунки с изображением элементов здорового образа жизни и вредных привычек, резинка (жгут).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози –**  **ровка** | **ОМУ** |
| 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 № 1

**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 № 2

**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.