

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: Вервейко Сергей Григорьевич

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

Подготовительная часть 12-13 мин	Построение в шеренгу.	1 мин	Обратить внимание на наличие и опрятность спортивной формы, осанку в строю. Сообщение задач урока.
	Строевые упражнения. Повороты на месте.	1 мин	
	Комплекс для предупреждения плоскостопия. Ходьба.		
	- на носках	8-10 м 15-20м	Руки на пояс, ноги прямые, плечи опущены, подбородок приподнят.
	- на пятках	15-20м	Кисти в замок на затылок, туловище держать прямо.
	- на внешней стороне стопы	15-20м	Руки на пояс, ноги в коленях не сгибать.
	- на внутренней стороне стопы	15-20м	Под ноги не смотреть, стопу поставить на ребро внутренней части.
	- носки стопы направлены во внутрь	10-15м	Руки на пояс.
	- носки стопы направлены наружу	10-15м	Руки на пояс, спина прямая.
	- перекатом с пятки на носок	10-15м	Плечи опущены, руки на пояс.
	Бег	20м	Бежать строго друг за другом.
	- змейкой	20м	По свистку бежать в другую сторону.
	- со сменой направления	20м	Руки в стороны, вверх, в сторону, опустили.
Ходьба		Выполнять под счет.	
Комплекс ОРУ в движении		Выполнять под счет.	
И.п.- руки в рамок.	2*8	Темп средний. Спина прямая.	
1-4- круговые движения в лучезапястном суставе вперед.			

	<p>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.</p> <p>Бег(Специальные беговые упражнения): - два приставных шага правым боком, два- левым. - с выбрасыванием прямых ног вперед. - с высоким подниманием бедра.</p>	<p>2*8</p> <p>2*8</p> <p>2*8</p> <p>2*8</p> <p>2*8</p> <p>2*8</p> <p>10р</p> <p>20м</p> <p>20м</p> <p>20м</p>	<p>Выполнять под счет с мах амплитудой.</p> <p>Руки прямые. Выполнять под счет.</p> <p>Руки прямые. Ноги от пола не отрывать. Выполнять с мах амплитудой, под счет.</p> <p>Ноги не сгибать, руками касаться носков. Выполнять с мах амплитудой.</p> <p>Выполнять с мах амплитудой. Голова прямо.</p> <p>Выполнять под счет. Спина прямая, подбородок приподнят, пятки от пола не отрывать, прямые руки.</p> <p>Спина прямая, руки на поясе. Ноги прямые, с мах амплитудой. Колени выше, спина прямая.</p>
Основная часть	Перестроение в колонну по три.	1мин	В колонну по три МАРШ!»

<p>23-25 мин</p>	<p>Математическая эстафета(вариант № 1).</p> <p>Математическая эстафета(вариант № 2).</p>	<p>5-6 мин</p> <p>6-7 мин</p>	<p>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.</p> <p>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 содержатся 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</p>
------------------	---	-------------------------------	--

	Эстафета «Режим дня».	5-6 мин	<p>команда, которая выполнит задание правильно и быстрее всех.</p> <p>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.</p>
	Игра «Гуси-лебеди».	5-8мин	<p>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</p>

			<p>"гусей". Побеждают "гуси", которые ни разу не были пойманными, и "волки", сумевшие поймать большее количество "гусей".</p>
<p>Заключительная часть 3- 4мин</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Игра "Кто лучше услышит"</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Организованный выход из зала.</p>	<p>1мин 1-2мин</p> <p>1мин</p>	<p>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.</p> <p>Выявляются самые внимательные ученики.</p> <p>Подвести итог урока, выделить команду победителя в эстафетах, лучших учащихся.</p>