**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.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.

**Учитель:** Синев Евгений Владимирович

**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. |