**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 носокБег- змейкой- со сменой направленияХодьбаКомплекс ОРУ в движенииИ.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 мин1 мин8-10 м15-20м15-20м15-20м15-20м10-15м10-15м10-15м20м20м20м2\*82\*82\*82\*82\*82\*810р20м20м20м | 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». | 1мин5-6 мин6-7 мин5-6 мин5-8мин | 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. | 1мин1-2мин1мин | 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. |