**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»**

**ГОРОДА КУРСКА**

**ПЛАН–КОНСПЕКТ**

**ОТКРЫТОГО УРОКА**

**3А класс**

**Учитель физической культуры: Лозюк Любовь Федоровна**

**Курск 2013**

**Тип урока:** Путешествие

**Тема урока:** Путешествие в «Страну Здоровья»

**Цель урока:** Закрепить универсальные учебные действия и умения посредством средств и методов физической культуры и спорта.

**УУД:**

**Личностные универсальные учебные действия:**

1. Научить ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «мир», «настоящий друг»

2. Дать представление о том, как нужно заботиться о своём здоровье.

**Познавательные учебные действия:**

1. Формировать навыки ходьбы и бега, закрепить умения двигаться не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигналы.

2. Формировать умения сохранять правильную осанку .

3. Упражнять в выполнении ОРУ без предметов

4. Упражнять в выполнении строевых упражнений разученных раннее, продолжить обучение перестроения из одной колонны в две в движении

5. Учить игровым заданиям и эстафетам

6. Научить наблюдать и делать самостоятельно простые выводы.

**Регулятивные учебные действия**

1. Содействовать развитию мелкой моторики, быстроты реакции, координации движений, ловкости, силы.

2. Развивать творчество и инициативу в двигательных действиях.

3. Прививать интерес к здоровому образу жизни.

4. Способствовать повышению общего функционального состояния организма.

5. Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки

**Коммуникативные учебные действия:**

1. Воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности.

2. Стремление вести здоровый образ жизни

3. Побуждать к соблюдению гигиены, правильному питанию.

4. Прививать детям стойкий интерес к подвижным играм, поддерживать в них жизненный оптимальный и здоровый соревновательный дух, поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность.

5. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения.

**Урок проводится в спортивном зале**

**Инвентарь**: мячи баскетбольные, резиновые, коррекционные и теннисные по одному на команду; канат; две ракетки, шарики надувные по числу участников; Карточки с изображением продуктов и пунктами режима дня по комплекту на команду; ключики для награждения; мешочки с песком.

**Методическая карта урока:**

1. **Организация класса**. Введение в ситуацию общения (подготовительная часть урока):

2. Сообщение задач урока, настроить учащихся на деятельность.

3. Формирование навыков ходьбы и бега (разновидности передвижений)

4. Упражнять в выполнении строевых упражнений изученных раннее ( повороты на месте, перестроение из одной колонны в две движении)

5. Совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ в колонну по одному руки на плечи впереди стоящего.

2.**Актуализация знаний и пробное учебное действие(**основная часть урока):

1.Формированию правильной осанки.

2.Стремление вести здоровый образ жизни; побуждать к соблюдению гигиены, правильному питанию.

3.Развивать физические способности у детей: скорость, быстрота, ловкость.

4. Воспитывать чувства коллективизма, ответственности, сплоченности.

**3. Рефлексия учебной деятельности на уроке** (заключительная часть урока):

Учить игровым заданиям, эстафетам.

Закрепление дыхательных упражнений

Способствовать понижению нагрузки рассказывают стихи.

Поведение итогов урока.

**Начало урока**: Построение класса в шеренгу, приветствие, расчет по порядку номеров.

**Учитель:** Ребята, а вы любите путешествовать? Сегодня мы с вами совершим путешествие в Страну Здоровья. Здесь вам пригодится все, чему вы уже научились. В этом путешествии вы узнаете, что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье. А чтобы попасть поскорее в Страну Здоровья, нужно поучаствовать в необычных конкурсах. Кто правильно ответит, получает билет для проезда в эту страну.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Этапы урока | | | Частная задача этапа | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся | |
| **вводно-подготовительная**  **часть урока** | 1. Организационный момент | Сдача рапорта. | | Мотивация деятельности учащихся | 1 мин | Вход в зал под музыку Построение в шеренгу, проверка готовности: наличие формы. |
| Тема: Путешествие в «Страну Здоровья»  Знакомство с планом урока. | Выполнение команд учителя | | Достичь среднего уровня физической  нагрузки | 30 сек. | Один шаг вперед-марш,  налево, два шага вперед –марш, шаг вправо-марш, налево, два шага вперед –марш кругом! |
| 2. Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока: сообщение учащимся задачи этапа. Учитель. Ребята, сегодня мы с вами совершим путешествие в «Страну здоровья». В этом путешествии вы узнаете, что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье. А чтобы попасть поскорее в «Страну Здоровья», нужно поучаствовать в необычных конкурсах. И для этого мы разделимся на две команды. Кто правильно ответит на вопросы, получает билет для проезда в эту страну. | | | Развитие логического мышления. | 30 сек  2 мин | Перестроение из одной шеренги в две  Учитель располагается в центре зала. |
| Конкурс 1 Мы находимся на Площади **Гигиены.**  Кто правильно ответит, что такое Гигиена?  Молодцы!  Народная мудрость гласит: «**Кто аккуратен, тот людям приятен».**  Конкурс 2. Составить из рассыпанных слов – карточек пословицы, объяснить их смысл. | Активное участие в диалоге с преподавателем.  Высказывают свое мнение.  Самостоятельная работа по карточкам  получение конкретной информации  «Здоровый человек – богатый человек»  «Чистым жить – здоровым быть»  «В здоровом теле – здоровый дух»  «Здоровье дороже золота» | |
|  | Молодцы! Обе команды получили билет на поезд, который отправляется в «Страну Здоровья»  Итак, садимся в поезд. Направо. Направляющий будет паровозиком, а остальные – вагончиками  Передвижение по периметру зала в колонну по одному, руки на пояс впереди стоящего  Разновидности ходьбы:  1- на носках,  2- на пятках,  3- на внешней стороне стопы,  4-на внутренней стороне стопы.  Разновидности бега:  1-с захлестыванием голени назад  2-правым боком приставными шагами,  3-левым боком приставными шагами.  ОРУ в движении.  1-2 руки через стороны вверх. Вдох  3-4 вниз выдох  1-2 отведение согнутых рук назад  3-4 отведение прямых рук назад | Дети имитируют движение поезда  Выполняется по периметру в колоне по одному.  Выполняют упражнения | | Следят за сцепкой вагончиков  Следить за осанкой  Достичь среднего уровня физической  нагрузки | 2 мин  2 мин  2 мин | Построение в колонну по одному. Форма организации –групповой способ выполнения – одновременный.  Стараться не наталкиваться друг на друга  Спинку держать прямо  Дети поточно выполняют упражнение в колонах  друг за другом  Дыхание не задерживать  Глубокий выдох  Руки на уровне плеч |
| Руки к плечам-1-4 круговое движение рук вперед  3-4 назад  Вот, ребята, и прибыли мы в первый город Страны Здоровья. Этот город называется…Я думаю вы сами догадаетесь как называется этот город  Чтоб вы никогда и ничем не болели,  Чтоб щёки здоровым румянцем горели,  Чтоб было здоровье в отличном порядке,  Вам нужно с утра заниматься …(зарядкой)  Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Кто делает зарядку по утрам?  ОРУ на месте,\_руки на плечи впереди стоящего  1-наклон головы влево  2-И П  3-4 тоже самое в другую сторону  1-наклон головы вперед  2- И П  3-4 тоже самое назад  1-наклон туловища вперед  2-И П  3-4 тоже самое в другую сторону  1-наклон туловища влево, поднимая правую вверх  2-И П  3-4 тоже самое в другую сторону  1-отведение правой в сторону подняться на носки  2-И П  3-4 тоже самое в другую сторону  1-Правую вверх, подняться на носки  2-И П  3-4 тоже самое в другую сторону  1-присеть  2-И П  Вот, ребята, и прибыли мы в первый город Страны Здоровья. Этот город называется…Я думаю вы сами догадаетесь как называется этот город  Чтоб вы никогда и ничем не болели,  Чтоб щёки здоровым румянцем горели,  Чтоб было здоровье в отличном порядке,  Вам нужно с утра заниматься …(зарядкой)  Кто расскажет стих о зарядке?  Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? | Активное участие в диалоге с преподавателем  Повторяют упражнения за учителем  Все упражнения повторяют за учителем | | Достичь среднего уровня физической  нагрузки | 3мин | Амплитуда движения больше  Форма организации –групповой способ выполнения – одновременный.  Следить за правильной осанкой |
| 1. Поднять правую вверх подняться на носки 2. ИП   3-4 Тоже левой рукой  1-отведение левой в сторону   1. ИП   3-4- тоже правой рукой  1-наклон туловища влево, поднимая правую вверх  2-ИП  3-4 тоже с левой руки   1. Мах правой ногой 2. Выпад 3. Мах 4. ИП   1-4 тоже с правой ноги  1-присед  2-ИП  Браво! Поехали дальше  Прыжки на правой ноге  Учитель. Следующий город, в который мы попали, город «Режим дня». Все жители этого города живут по режиму. Кто из вас, ребята, знает, что такое режим дня? А для чего он нужен?  Сейчас, ребята, мы поиграем в игру, которая поможет вам запомнить режим дня, по которому должны жить младшие школьники.  Учитель. Я буду называть вразброс пункты режима дня.  А сейчас я буду называть пункты режима дня по порядку. Игрок, имеющий карточку с названным пунктом, выходит и становится впереди своей команды.  Учитель. Ну вот, ребята, таким должен быть ваш режим дня! Запомнили?  На левой ноге, руки на плечи впереди стоящего  Наше путешествие продолжается, мы попали с вами в третий город. Он называется город «Здоровой пищи».  Правильно ли мы кушаем? Какие продукты полезные, а какие вредные для нашего организма? | Отвечают на вопрос учителя Диалог учителя и ученика  Ребята выполняют эстафету.  Следить за правилами  Ребята строятся в следующем порядке: «Подъем», «Зарядка», «Завтрак», «Школа», «Домашняя работа», «Спорт», «Прогулка», «Ужин», «Свободное время», «Сон». | | Руки не опускать  Не выкрикивать, поднимать руку  Игроки, имеющие карточки с данным пунктом, выбегают из колонны, бегут до стойки и обратно, становятся на место и поднимают руки вверх. |
| Я буду вразброс называть пункты режима дня,  а те участники у кого будет этот пункт бегут до ограничителя и обратно  На левой ноге, руки на плечи впереди стоящего  Наше путешествие продолжается, мы попали с вами в третий город. Он называется город «Здоровой пищи».  Правильно ли мы кушаем? Какие продукты полезные, а какие вредные для нашего организма?    И вновь эстафета  Учитель. Молодцы! Вы много знаете о том, какие продукты вредные, а какие полезные нам.  Продолжим наше путешествие. Взявшись за руки, приставными шагами .Марш! Мы прибыли в город под названием «Физкульт-ура». Все жители этого города любят заниматься физкультурой.  А вы, ребята, любите заниматься физкультурой? А какая польза от занятий физкультурой? Что такое ОСАНКА? КАКАЯ БЫВАЕТ ОСАНКА? | Эстафета  Ребята отвечают.  Диалог учителя и обучающегося    Выполняют эстафету    Ребята отвечают.  Диалог учителя и обучающегося  Отвечают на вопросы | | Достичь максимального уровня физической  нагрузки  Победителю вручается ключик. | Кто первый встанет в шеренгу, тот и выиграл  Первый участник с карточкой, на которой изображены «вредные» или «полезные» продукты, бежит к доске и прикрепляет карточку под надписью «вредные» или «полезные» продукты в зависимости от того, какой продукт изображен на ней. Выполнив задание, игрок возвращается назад, передает эстафету хлопком ладони второму участнику и т. д. |
| А любите заниматься физкультурой? А какая польза от занятий физкультурой?  Что такое осанка? Какая бывает осанка? Как проверить осанку?  Посмотрим, красивая ли у вас осанка. Подтянитесь, расправьте плечи, втяните животы, поднимите подбородок. Молодцы!  Сейчас проведем соревнования, что бы выяснить кто из вас самый сильный, ловкий и быстрый  Последнее испытание в городе «Физкульт-ура» на силу.  Последнее испытание в городе «Физкульт-ура» – это испытание на силу. Молодцы! | Диалог учителя и ученика  Внимательно слушают правила соревнований.  Советуются, кто выполняет первым  Эстафеты.  Соблюдать правила соревнований | | Воспитание способности управлять своими эмоциями;  Достичь максимального уровня физической  нагрузки  Воспитание способности управлять своими эмоциями; | За победу вручается ключик.  1.Первые участники команд кладут мешочек с песком на голову и по сигналу проходят до стойки и обратно, передают мешочек вторым участникам и т. д.  2.Гонка мячей в колонах Первый передает мяч через голову, второй между ног и т.д  3.Коррекционные мячи. Сидя на мяче прыжками добраться до ограничителя, обратно бежать с мячом и передать следующему участнику  4.Первые участники берут в руки по три мяча (баскетбольный, резиновый и теннисный). По сигналу бегут вперед, обегают стойку, возвращаются назад, передают мячи второму игроку и т. д.  Перетягивание каната. |
| Мы продолжаем наше путешествие. Следующий город – «Дыхание».  Для начала проведем эстафету.  Кто знает, чем наполнен мяч? Наши легкие тоже наполнены воздухом. Подумайте, как мы дышим. Мы дышим носом и ртом. Если вдох и выдох производятся через рот – это ротовое дыхание. Попробуйте... Если вдох и выдох производятся носом – это носовое дыхание. Попробуйте... А есть еще носо-ротовое дыхание, мы используем его на уроках физкультуры. После того как вы побегаете, я вам говорю: «Восстанавливаем дыхание: вдыхаем через нос, выдыхаем через рот». Давайте потренируемся. Я раздам вам шарики, и по команде вы должны надувать их. Кто за 10 секунд надует самый большой шар, тот победитель. Не забудьте, что вдох нужно делать через нос, а выдох – через рот. Приготовились. Начали... | Первые участники команд ракеткой катят мячи до стойки и обратно, передают ракетку и мяч вторым участникам и т. д.  Дети надувают шары  Ребята выполняют задание, | | Эстафеты Соблюдать правила соревнований  Достичь среднего уровня физической  нагрузки | За победу вручается ключик.  победитель получает ключик. |
| Подведение итогов игры. Ну вот, ребята, наше путешествие подошло к концу. Вы с честью выдержали все испытания, и каждый из вас достоин навсегда поселиться в «Страну Здоровья». | | |  |  |
| И прежде чем мы узнаем кто все же будет управлять нашим городом подведем итоги нашего путешествия.  О чем мы сегодня говорили на уроке?  Кто сможет рассказать стихотворение о Гигиене? Зарядке? Режиме дня? Физкультуре?  И пришло время подсчитать ключи.  Особенно отличилась... Она набрала... ключиков, ей вручается большой ключ от «Страны Здоровья». Я желаю вам здоровья и успехов. | | Рассказывают стихи  Дети поздравляют друг друга |
| Домашнее задание. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки, самостоятельно. Придумать своё упражнение на развитие гибкости. Благодарность обучающихся за совместную деятельность. | | | Формирование умения самостоятельно составлять комплекс упражнений.  Творческий подход. | 0,5 мин | Построение в шеренгу. |
| 9.Организованное завершение урока. | | |  | 0,5 мин | Построение в шеренгу,  поворот направо, выход из зала. |
|  | | Выполнение команд учителя. |