

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА

Учитель физкультуры: Пушкина Мария Сергеевна

Дата проведения: 20.11.2024

Класс:3а

Тема раздела: Подвижные игры

Тема урока: Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты

Тип урока: образовательно-тренировочный

Задачи:

1. Воспитательные

Воспитание интереса к занятиям физической культурой, воспитание морально-волевых качеств: чувство товарищества, взаимовыручки.

2. Образовательные

Совершенствование двигательных навыков и техники выполнения изучаемых элементов данного раздела программы; развитие основных двигательных качеств: быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, координация, сила.

3. Оздоровительные

Укрепление сердечнососудистой и дыхательной системы, профилактика плоскостопия и нарушения осанки.

УУД:

1. Личностные

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий физической культуры. Соблюдать индивидуальный режим дня. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

2. Коммуникативные

Участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других, формирование умения составления комплекса упражнений, формирование навыков контролировать свое физическое состояние, формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя).

1. Регулятивные

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов.

2. Познавательные

Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя. Осознание важности физического развития.

Планируемые результаты:

1. Предметные

Организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр и беговой разминки. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств.

2. Личностные

Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

3. Мета предметные

Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведения окружающих.

Место проведения: спортивный зал.

<i>№ n/n</i>	<i>Содержание</i>	<i>Доз-ка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
1	2	3	4
1.	Подготовительная часть (15 мин)		
1.1.	Построение в одну шеренгу, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.	1 мин	Повторить технику безопасности на уроках гимнастикой. К занятиям допускать только учащихся, прошедших инструктаж по ТБ, имеющих хорошее самочувствие. Обратить внимание на внешний вид учеников.
1.3.	Организационные упражнения (строевые команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»), повороты на месте: направо, налево и кругом). Размыкание и смыкание приставными шагами в строю.	5 мин	Следить за техникой выполнения строевых команд
1.4.	Ходьба и ее разновидности: - на носочках; - на пяточках; - на внешней/внутренней стороне стопы; - пережат с пятки на носок; - ходьба в приседе «гусиный шаг».	3 мин	Правильное выполнение движений. Руки на поясе. Руки за головой. Руки за спиной. Руки на поясе. Руки на колени.

1.5.	Бег и его разновидности: - с подскоком; - высокое поднятие бедра; - захлестывание голени назад; -приставным шагом правым/левым боком; - спиной; -с изменением направления.	5 мин	Правильное выполнение движений. Максимально выпрыгивать вверх. Руки перед собой, согнуты в локтевых суставах. Руки за спину, максимальная частота выполнения движений. Руки на поясе, на 1-2 правым боком, 3-4 левым. Руку выставить вперед, через плечо смотреть в направлении движения. По сигналу менять направление движения.
2.	Основная часть (25-30 мин)		
2.1.	ОРУ в парах	5 мин	см. Приложение
2.2.	Упражнения на восстановление дыхания	1-2 мин	Руки вверх-вдох, опускаем вниз- выдох.
2.3.	1. «К своим флажка» 2.«Два мороза»	10 мин 10 мин	Подготовка. Играющие делятся на группы по 6—8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета). Содержание игры. По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу — приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время меняются местами. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» — играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок.

			<p>На расстоянии 3-4 шагов от каждого края площадки проводится еще одна черта. Огороженные места теперь будут называться домиками, а место между ними — улицей.</p> <p>Выбираются двое водящих.</p> <p>дети пытаются перебежать на противоположную сторону площадки, в другой дом.</p> <p>Водящие Морозы стараются их осалить — «заморозить».</p> <p>Игроки, настигнутые Морозами, останавливаются, замерев — они замерзли, пострадали от мороза.</p> <p>Остальные ребята собираются в доме, Морозы повторяют свою кричалку, ребята свою, и опять перебегают через улицу в противоположный дом.</p> <p>Морозы также пытаются их осалить. Только теперь игроки могут размораживать своих осаленных друзей, коснувшись их рукой. Вырученные игроки «отмирают» и убегают за черту вместе с другими игроками.</p>
2.4.	Эстафеты	5 мин	
3.	Заключительная часть (3-5 мин)		
3.1.	Упражнения на восстановление дыхания, расслабление и растягивания мышц	1-2 мин	Чередовать вдох выдох
3.2.	Подведения итогов	1 мин	Отметить наиболее активных учеников.
3.3.	Домашнее задание	1 мин	Домашнее задание Комплекс ОРУ №3