**Конспект открытого урока по физической культуре**

**Учитель (ФИО): Башарова Татьяна Анатольевна**

**Класс:** 3 б

**Тема урока:** Подвижныеигры **«**Эстафета»

**Тип урока**: обобщение и систематизация ЗУН

**Цель урока:**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА:**

**Образовательные:** Укреплять здоровье; способствовать развитию скоростных качеств; повторять технику безопасности на уроках подвижных игр.

**Оздоровительные:** Способствовать развитию ловкости, скоростных качеств, координационных.

**Воспитательные:** Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, чувства коллективизма, смелости и решительности.

***Предметные УУД:***

*Знать технику выполнения каждого задания находить и анализировать ошибки.*

***Метапредметные УУД:***

*-Познавательные: понимание причины успеха и неуспеха учебной деятельности, извлекать необходимую информацию из прослушанного объяснения учителя, систематизировать собственные знания, понимать значение выполняемых действий.*

*- Регулятивные: умение использовать имеющиеся знания и опыт, уметь выполнять команды учителя, контролировать свои действия согласно инструкции учителя, умение осуществлять пошаговый контроль своих действий, умение осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений.*

*- Коммуникативные: умение заметить достоинство и недостатки своего исполнения движений, умение увидеть ошибки других учащихся и показать пути их исправления.*

***Личностные****: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, развивать внимание, ловкость, координацию, умение соблюдать техник безопасности.*

**Основные методы:**словесный (беседа, объяснение, разъяснение), соревновательный.

**Формы организации познавательной деятельности учащихся:**фронтальная, коллективная, индивидуальная.

**Оборудование:** свисток, кегли, карточки, бинты

**План урока:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Этап урока** | **Регламент** |
| 1 | **Вводно-подготовительная часть:** | **17 мин.** |
| 1.1 | Построение, организационный момент | **4 мин.** |
| 1.2 | Техника безопасности | **1 мин.** |
| 1.3 | Ходьба и её разновидности | **2 мин.** |
| 1.4 | Бег и его разновидности | **3 мин.** |
| 1.5 | Ходьба с восстановлением дыхания | **1 мин.** |
| 1.6 | ОРУ | **6 мин.** |
| 2 | **Основная часть:** | **20 мин.** |
| 3 | **Заключительная часть:** | **3 мин** |
|  | Построение |  |

**ХОД РАБОТЫ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя / *Деятельность учащихся*** | **Общие методические указания** |
| **1.  Вводно-подготовительная часть:** | *(Привести детей с класса в спортзал переодетыми в спортивную форму).* |  |
| **1.1.***Построение, организационный момент* | - Становись! Равняйсь! Смирно!  -Здравствуйте! («Здраст!»). | Ровняться по команде учителя, выполнять синхронно. |
| **1.2.***Техника безопасности* | -Тема нашего урока «Эстафеты»  -Напомню вам ТБ на уроках физкультуры.  -Футболка заправлена в шорты, волосы у девочек собраны, шнурки завязаны, не толкать одноклассников, не драться, направляющего не обгонять, если во время бега стало плохо, то обращаемся к учителю, не садимся сразу и не останавливаемся, ходим, восстанавливая дыхание  -Равняйсь! Смирно! Направо!  -В обход направо шагом марш. |  |
| **1.3***Ходьба и ее разновидности* | Сейчас мы выполним разминку. Скажите, для чего необходимо выполнять разминку на уроке физической культуры?  *Ответы детей (для разогрева мышц, чтобы не допустить травм связок)*  Нужна ли утренняя зарядка в повседневной жизни?  *Ответы детей (зарядка помогает человеку проснуться, взбодриться, усиливает работоспособность организма на весь день, положительно влияет на работу сердечно сосудистой системы и помогает держать тело в тонусе)*  1) Ходьба на носках  -На носках, руки вверх, ладони внутрь, марш. 1- 4  2)Ходьба на пятках  - На пятках, руки на пояс, марш. | Соблюдение техники безопасности, правильность указания.  Соблюдении дистанции. |
| **1.4.***Бег и его разновидности* | -Бегом, марш!  *Бег и его разновидности*  - С высоким подниманием бедра,  марш!  - Захлест голени, марш!  - Приставным шагом правым боком, руки на пояс, марш!  - Приставным шагом левым боком марш!  - Спиной вперед, марш!  -Бегом, марш! (5 кругов) | Соблюдение техники безопасности, правильность указания.  Соблюдении дистанции. |
| **1.5.***Ходьба с восстановлением дыхания* | -Шаг медленнее, реже, восстанавливаем дыхание, руки через стороны вверх – глубокий вдох, вниз - выдох. |  |
| **1.6.***Перестроение в колонны по два* | -Направо за направляющим в колонны по два, марш!  -Направляющий на месте. Стой.  -Налево.  -На расстоянии вытянутой руки разомкнись. |  |
| **1.7.***ОРУ* | ***Упражнения на мышцы шеи:***  **1)Упражнение на мышцы шеи:**  - И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. И.п. принять.  Упражнения показываю…  1. наклон головы вправо  2. И.п.  3.наклон головы влево  4.И.п.  5. наклон головы вперёд  6. И.п.  7. наклон головы назад  8. И.п.  ОМУ: повороты выполнять не резко.  -Упражнение в правую сторону начинай.  **2) Упражнение на мышцы рук:**  И.п. ноги врозь, руки к плечам. И.п. принять.  1-4. круговые движения предплечьями вперед  5-8 круговые движения предплечьями назад  Ому: выполнять не быстро, делать полный оборот.  -Упражнение вперёд начинай.  **3) Упражнение на мышцы туловища:**  Упражнение показываю…  И.п. руки на поясе, ноги чуть шире плеч. И.п. принять.  1. Поворот туловища вправо с левой рукой.  2. И.п.  3.Поворот туловища влево с правой рукой.  4.И.п.  ОМУ: повороты выполнять не резко.  -Упражнение в правую сторону начинай.  **4) Упражнение на мышцы туловища:**  И.п. принять  Упражнение показываю…  Упражнение с наклона в левую сторону начинай  1. наклон влево  2. и.п  3.наклон вправо.  4. и.п  5. наклон вперед  6. и.п  7.наклон назад.  8.и.п  **5) Упражнение на мышцы ног:**  И.п. руки на колени, ноги чуть согнуты, вместе. И.п. принять.  1-4. круговые движения коленями в правую сторону  5-8. круговые движения коленями в левую сторону  ОМУ: выполнять плавно  -Упражнение в левую сторону начинай.  **6)** **Упражнение на мышцы ног:**  И.п. ноги на ширине плеч, руки вперёд. И.п. принять.  -Упражнения показываю…  1. приседание  2. И.п.  3-4. То же самое  Выполнить десять раз  ОМУ: спину держать ровно.  **7) Упражнение на мышцы ног:**  И.п. ноги вместе, руки на поясе. И.п принять  1. выпады вперед с левой ногой  2. и.п  3. выпад вперед с правой ноги  4.и.п  5-8. тоже самое  **8) Упражнение на мышцы ног:**  И.п. основная стойка, руки вниз.  -Упражнение показываю…. И.п. принять.  1.      Прыжок, ноги врозь, руки вверх ладонями внутрь  2.      Прыжок, руки вдоль туловища  3-8. То же самое  ОМУ: с прыжка опускаемся мягко на чуть согнутых ногах.  -Упражнение начинай.  -Разминка окончена. | Соблюдение техники безопасности, правильность указания.  Соблюдении дистанции. |
| **2.  Основная часть:**    **1) Техника безопасности при играх** | Построились  -Для того чтобы приступить прохождению эстафет, нужно знать следующие правила:   * Не толкаться * Внимательно слушать правила эстафеты * Выполнять все задания точно и правильно * Не заходить за линию старта   - На первый второй номера рассчитайсь.  -Вторые номера шаг вперед.  -Первые номера – это первая команда, вторые номера – вторая команда.  -Первые номера выстраиваются в колонну по одному у первой кегли, а вторые номера выстраиваются в колонну по одному у второй кегли.  - Направо. К своим кеглям, шагом марш.  *1. Эстафета «Физические качества».*  ***Формирование функциональной грамотности – критическое мышление***  -Сейчас вам раздам картинки, на которых изображены виды спортивной деятельности, вам необходимо соотнести эти картинки с указанными физическими качествами. При выполнении любого вида **упражнения** осуществляется развитие всех без исключения **физических** **качеств**, но только одни развиваются преимущественно больше, чем остальные. Вам необходимо соотнести к тем качествам, где они преобладают больше.  -Побеждает команда, которая раньше закончит упражнение.  -На этом этапе победила … команда.  -Победившей команде 1 балл, проигравшей 0 баллов.  -Молодцы, команды.  -А теперь эстафета  2.  *«Загадки».*  ***Формирование функциональной грамотности – читательская***  - На стеле лежит листок с загадками, каждому участнику нужно прочитать её, отгадать только одну загадку, написать ответ к ней и вернуться обратно, передав эстафету следующему участнику.   1. Соберём команду в школе   И найдём большое поле.  Пробиваем угловой —  Забиваем головой!  И в воротах пятый гол!  Очень любим мы … (футбол)   1. Корт, сетка, мячик и ракетки.   Подачу шлёт ударом метким Соперник.  Я отбить надеюсь.  Спорт этот называют … (теннис)   1. Лента, мяч, бревно и брусья,   Кольца с ними рядом.  Перечислить не берусь я  Множество снарядов.  Красоту и пластику  Дарит нам … (гимнастика)   1. На ногах две доски.   Стать на них ты рискни.  С горы лихо скатись,  А потом остановись. (лыжи)   1. Дырявое сито   К ручке прибито,  Им мячи отбивают.  Как предмет называют? (ракетка)   1. На льду играет на коньках   И клюшка у него в руках.  Он шайбу этой клюшкой бьет.  А кто спортсмена назовет? (хоккеист)   1. Все ногами его бьют   И туда-сюда снуют.  И пинки, и тумаки  Щедро, много раздают. (мяч)   1. Ледяная площадка   Очень гладка.(каток)   1. Если дружен ты со мной,   Настойчив в тренировках,  Ты вырастешь здоровым,  Выносливым и ловким. (спорт)   1. На воротах он стоит   И ворота защитит.  По воротам ты ударь –  Не пропустит мяч …(вратарь)  -Побеждает команда первый игрок, которой раньше вернется во главу команды.  -Даю свисток для начала этапа.  -На этом этапе победила … команда.  -Победившей команде 1 балл, проигравшей 0 баллов.  -Молодцы, команды.  3.  *«Перенести пострадавшего».*  ***Формирование функциональной грамотности – естественно-научной***  Вам необходимо по двое перенести одного пострадавшего на руках до стула, оставить его там, другая пара должна его забрать и т.д. После того как последняя пара заберёт пострадавшего, ему необходимо перевязать ногу бинтом. Победит та команда, кто быстрее справиться с перевязкой.  4. *Интеллектуальный конкурс*  Каждой команде я сейчас задам по 4 вопроса. Если команда ответит на все вопросы, она получает 2 балла, если же команда ответит менее 4-х вопросов, они получают 1 балл  - Что помогает спортсмену плыть быстрее? (ласты)  -Они защищают глаза спортсмена от воды? (плавательные очки)  - Через нее кидают мяч в волейболе? (сетка)  - Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе? (клюшка)  - Летний вариант коньков? (ролики)  - Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка? (маты)  -  Один из зимних видов спорта? (лыжные гонки)  - Транспортное средство, приводимое в движение силой человека через ножные педали? (велосипед)  5. «Отгадать ребус»  Каждой команде даётся один ребус, и они отгадывают его. Команда, которая первая разгадает ребус - выигрывает.  -Победившей команде 1 балл, проигравшей 0 баллов.  -Молодцы, команды. | Соблюдение техники безопасности. Слушать правила эстафеты. Соблюдение дистанции между учениками. Соблюдение правил игры. |
| **3. Заключительная часть:** | Рефлексия  На исходную становись.  Определили победителей  -Вы сегодня все работали дружно, сплочённо, энергично!  -Молодцы, вы были активными и ловкими!  - Ответьте на вопрос, вам понравился урок?  -Равняйсь. Смирно. Урок окончен. До свидания. | Отметить отличившихся ребят. |