

Региональный этап
XIV Всероссийского конкурса «Учитель здоровья России – 2023» –
«Учитель здоровья Мурманской области – 2023»



ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
3 КЛАСС
ТЕМА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЛОВЛИ И ПРЕДАЧИ МЯЧА»

Федоркова Людмила Викторовна,
учитель физической культуры
МАОУ "Гимназия"
г. Полярный, Мурманская область

I блок – информационный

Тема урока	Подвижные игры
Тип урока	Комбинированный
Место проведения	Спортивный зал
Время проведения	45 минут
Цель урока	Развитие навыков ловли и передач мяча.
Задачи урока	Образовательные: • совершенствовать навыки игровых умений; • развивать гибкость для подготовки сдачи норм ВФСК ГТО; Воспитательные и развивающие: • развивать способности детей младшего школьного возраста к самостоятельному выполнению физических упражнений согласно словесной инструкции; • развивать умения у детей действовать коллективно, строго соблюдая правила игры; • стимулировать интерес к занятиям физической культурой и спортом; • учить детей национальным играм; • воспитывать дружеские отношения детей в классе. Оздоровительные: • укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию: формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма; • улучшать эмоциональный фон на уроке и психоэмоциональное состояние обучающихся, посредством музыкального сопровождения.
Планируемые результаты	Личностные: - формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению; - формировать ценностное отношение к собственному здоровью.
	Предметные: - <i>научатся:</i> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной

	функциональной направленности, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности; - <i>получат возможность научиться</i>: взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры. Метапредметные(универсальные учебные действия): - <i>регулятивные</i>: овладеть навыками самоорганизации и самоконтроля; - <i>познавательные</i>: овладеть способностью осваивать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления; - <i>коммуникативные</i>: развивать умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей; научатся выполнять различные роли в группе; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, слышать и понимать речь других, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.
Образовательные технологии	Здоровьесберегающие технологии, игровые и соревновательные технологии, системно-деятельностная и личностно-ориентированная технологии.
Методы и приёмы	Словесный, наглядный, практический
Формы организации учебной деятельности	Фронтальный, поточный, игровой, соревновательный
Оборудование	Мячи, свисток, секундомер, гимнастические маты; компьютер, колонки.

II блок – план-конспект (технологическая карта) урока

Этапы урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания	
			Деятельность учителя	Деятельность учащихся
Подготовительный (10-12 мин.)	Построение и приветствие учащихся.	1 мин.	Готовит класс к работе. Проводит построение в одну шеренгу.	Построение. Знакомятся с учителем и

	Развитие организованности и дисциплины. Проверка к готовности к уроку		Проверяет готовность учащихся к уроку (внешний вид учащихся, дисциплина). Создает эмоциональный настрой на изучение нового материала. <i>«Здравствуйте, ребята!»</i>	приветствуют. Позитивно настраиваются на урок.
	Сообщение цели и задач на урок.	1 мин.	Знакомит учащихся с целью и задачами урока, настраивает учащихся на усвоение изучаемого материала. <i>Тема нашего урока "Подвижные игры на развитие ловли и передачи мяча".</i> <i>Основная задача: научиться выполнять ловлю и передачу мяча в условиях игровых действий.</i> <i>Подвижные игры необходимы для содействия нормальному физическому развитию, формированию правильной осанки, развитию различных мышц тела.</i>	Слушают и обсуждают тему урока, отвечают на вопросы.
	Проведение инструктажа по технике безопасности на уроке.	1 мин.	<i>Прежде, чем начать играть, мы проведем разминку и вспомним, что можно и нельзя делать на уроке физической культуры.</i>	
	Проведение разминки: выполнение заданий	2 мин.	Готовит учащихся к работе в основной части урока.	Выполняют команды.

	при ходьбе по периметру зала. (Приложение 1)		<i>Дает команды:</i> <i>«Направо!», «Налево в обход по залу шагом марш!».</i> Объясняет задания: - ходьба по периметру зала; ходьба на носочках, руки в стороны; - ходьба на внешней стороне стопы, руки за голову; - ходьба на внутренней стороне стопы, руки к плечам; - ходьба на пятках, руки на пояс. Показывает выполнение упражнений навстречу колонне.	Выполняют ходьбу по заданиям. Звучит музыкальная композиция «Герои спорта»
	Выполнение заданий при беге по периметру зала. (Приложение 2)	1 мин.	<i>Дает команду: «Бегом марш!»</i> Объясняет задания: - бег с захлестом голени назад; - бег с высоким подниманием бедра; Измерение у учащихся пульсометрии (выборочно).	Выполняют бег по заданиям. Выполняют упражнения за учителем. Звучит ритмичная музыкальная композиция

	Выполнение упражнений на восстановление дыхания. (Приложение 3)	1 мин.	По окончании бега дает команду: <i>«Шагом марш!»</i> . Объясняет задание по восстановлению дыхания. Дает команду: <i>«На месте - стой! Раз, два»</i> .	
	Перестроение в две шеренги.	1 мин.	<i>«На 1-2 рассчитайсь! В две шеренги стройся! На вытянутые руки разомкнись!» Молодцы!</i>	Учащиеся рассчитываются и перестраиваются в две шеренги.
	Выполнение комплекса ОРУ. (Приложение 4)	4 мин.	Показывает упражнения комплекса ОРУ, мотивируя их выполнение. Следит за правильностью выполнения упражнений, осуществляет индивидуальный контроль. Измерение у учащихся пульсометрии (выборочно).	Выполняют комплекс ОРУ с учителем.

Основной (24-26 мин.)	Проведение подвижной игры средней интенсивности «Передал - садись». Приложение 5	10 мин.	<i>Молодцы! Разминка окончена. Дает команду: «В одну шеренгу становись!», «На первый - второй рассчитайсь!» «В две шеренги - стройсь!» « Направо!» «В две колонны стройсь!» Теперь мы готовы играть. Первая игра - «Передал - садись».</i> Учитель объясняет правила игры, показывает и следит за соблюдением правил. Измерение у учащихся пульсометрии (выборочно).	Игроки соревнуются друг с другом в командах.
	Проведение подвижной игры низкой интенсивности «Поймать оленя». Приложение 5	10 мин.	<i>Ребята, отгадайте загадку. Словно царскую корону Носит он свои рога. Ест лишайник, мох зеленый, Любит снежные луга. Молодцы! Сейчас мы с вами будем ловить оленей. Наша игра называется «Поймать оленя».</i> Объясняет правила игры,	Игроки ходят (бегают) по кругу – команда «Олени». Другие – «Охотники», выбивают (ловят) их с помощью мяча. Звучит весёлая ритмичная музыка.

			показывает и следит за соблюдением правил. Измерение у учащихся пульсометрии (выборочно).	
	Проведение подвижной игры «Гонка мячей по кругу» Приложение 5	6 мин.	Учитель объясняет правила игры, показывает и следит за соблюдением правил. Измерение у учащихся пульсометрии (выборочно).	Учащиеся стоят в кругу.
Рефлексия. (5-7 мин.)	Проведение упражнений на восстановление дыхания. (Приложение 3)	4 мин.	Проводит упражнения на восстановление дыхания. Измерение у учащихся пульсометрии (выборочно).	Выполняют упражнения на восстановление дыхания. Звучат звуки природы (пение птиц)
	Подведение итогов урока. Анализ выполнения учебной задачи. Обобщение полученных на уроке результатов.	2 мин.	Подводит итоги урока. <i>Молодцы ребята! Вы были очень ловкими, быстрыми и меткими! Ребята, с какими играми сегодня мы с вами познакомились?</i> <i>- В какие игры будете играть дома или на улице?</i>	Отвечают на вопросы, определяют свое эмоциональное состояние. Анализируют свою работу на уроке.

			<i>Ребята, какие качества помогли нам развить эти игры? (ловкость, выносливость, скорость, быстроту, силу, меткость).</i> <i>Я за вас, друзья, спокойна, Вы играли все достойно. Вас за смелость уважаю, Всем награды присуждаю! Спасибо за урок!</i>	
	Домашнее задание	1 мин.	<i>Ребята, один из видов сдачи норм ВФСК ГТО – «гибкость». Её нужно развивать каждый день. Дома старайтесь выполнять наклоны вперёд, при этом не сгибать ноги в коленях. Вас обязательно ждёт успех и золотые знаки ГТО!</i>	

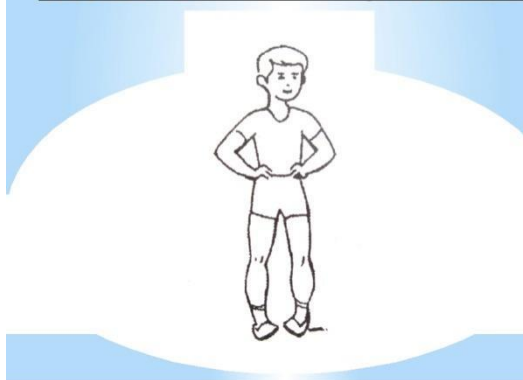
Список литературы:

1. Поурочные разработки по физической культуре. А. Ю. Патрикеев (к УМК В. И. Ляха « Школа России»).
2. Большаков Н.П. Жизнь, обычаи и мифы Кольских саамов в прошлом и настоящем. - Мурманск: Кн. Изд-во, 2005.
3. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. и доп. На 2011г.-М-во образования и науки Рос. Федерации.- М.: просвещение , 2011.-33с.- (Стандарты второго поколения).
4. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом / И.П. Коротков - М.,1991
5. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
6. Осокина Т.И., Детские подвижные игры / Т.И. Осокина - М., 1989.

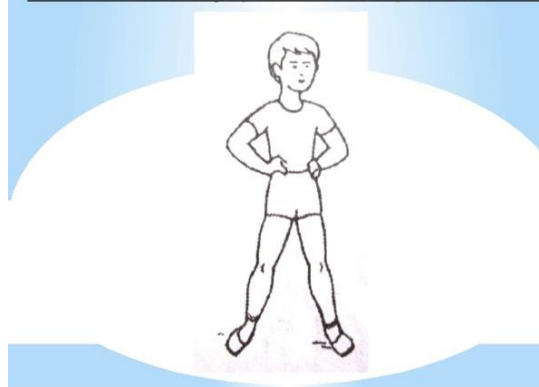
Разминка в ходьбе

- 1) Ходьба на внешней стороне стопы, руки за голову.
- 2) Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на плечах.
- 3) Ходьба на пятках, руки за спину.
- 4) Ходьба на носочках, руки на поясе.
- 5) Ходьба перекатом с пятки на носок.
- 6) Ходьба спортивным шагом, руки согнуты в локтях.

Ходьба на внешней стороне стопы



Ходьба на внутренней стороне стопы



Ходьба на носках



Ходьба на пятках



Ходьба перекатом с пятки на носок



Спортивная ходьба



Приложение 2

Разминка в беге

- 1) Бег приставными шагами правым боком/левым боком, руки на поясе (0,5 круга правым, 0,5 левым).
- 2) Бег с высоким подниманием бедра, руки на поясе.
- 3) Бег с захлестом голени, руки за спину.(0,5 круга).
- 4) Бег спиной вперед. (0,5 круга).

Приложение 3

Упражнения на восстановление дыхания

«Пароход»

Движение в колонне друг за другом. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: ту-ту-у-у-у-у...

«Запах цветка»

И.п. - основная стойка. Представьте, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Делаем шумный медленный вдох носом. Выдыхаем ртом.

«Мяч»

И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Поднимаем руки вверх, делаем вдох носом. Выдыхаем, опускаем руки вниз, наклоняемся и говорим «мяч».

Общеразвивающие упражнения на месте

1. И.п. – основная стойка, руки вниз (4 – 6 раз)

- 1 – руки в стороны,
- 2 – руки вверх,
- 3 – руки в стороны,
- 4 – И.п.

2. И.п. - узкая стойка, ноги врозь, руки в замок перед грудью (4 – 6 раз)

- 1 – руки вперед,
- 2 – И.п.,
- 3 – руки вверх,
- 4 – И.п.

3. И.п. – узкая стойка, ноги врозь, левая рука вверх, правая вниз (4 – 6 раз)

- 1,2 – отведение прямых рук назад, со сменой положения,
- 3,4 – то же правая вверх.

4. И.п. – узкая стойка, ноги врозь, руки к плечам (4 – 6 раз)

- 1– 4 – круговые вращения вперед,
- 5 – 8 – круговые вращения назад.

5. И.п. – узкая стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок (4 – 6 раз)

- 1,2 – повороты туловища вправо,
- 3,4 – повороты туловища влево.

6. И.п. – узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс (4 – 6 раз)

- 1,2 – наклоны вправо,
- 3,4 – наклоны влево.

7. И.п. – узкая стойка, ноги врозь, руки вниз (4 – 6 раз)

- 1,2,3 – пружинистый наклон вперед,
- 4 – И.п.

8. И.п. – широкая стойка, ноги врозь, руки в стороны (4 – 6 раз)

- 1 – наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги,
- 2 – И.п.,
- 3 – наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги,
- 4 – И.п.

9. И.п. – узкая стойка, ноги врозь, руки вперед (4 – 6 раз)

- 1 – мах правой, касаясь левой руки,
- 2 – И.п.
- 3 – мах левой, касаясь правой руки,
- 4 – И.п.

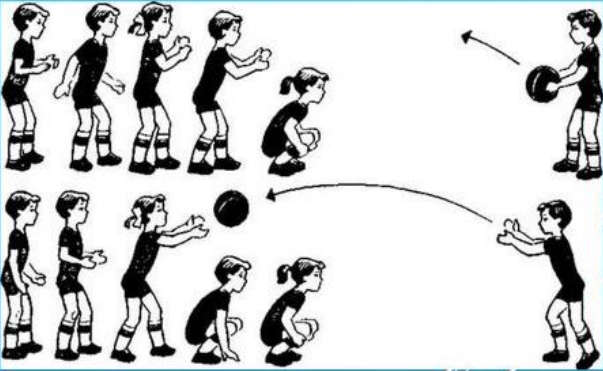
10. И.п. – выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая (4 – 6 раз)

- 1– 3 – пружинистые покачивания,
- 4 – смена положения ног прыжком.

11. И.п. – основная стойка, руки вниз (6 – 10 раз)

- 1 – прыжок ноги в стороны, хлопок над головой,
- 2 – И.п.,
- 3 – прыжок ноги в стороны, хлопок над головой,
- 4 – И.п.

Картотека подвижных игр

	«ПЕРЕДАЛ - САДИСЬ» Цели: - развитие умения ловли мяча; - развитие умения передачи мяча; - развитие ловкости.
По сигналу учителя капитаны бросают мяч первым в колонне. Те, получив мяч, возвращают его обратно капитанам и приседают, затем капитаны бросают мяч следующим в колонне и т. д. Игра заканчивается, когда капитан получит мяч от последнего игрока колонны. Поймав мяч, капитан поднимает его вверх, сообщая таким образом, что его команда закончила игру. Команда, закончившая переброску мяча первой, считается победителем.	
	«ПОЙМАТЬ ОЛЕНЯ» Цели: - развивать ловкость, выдержку, скоростные умения; - воспитывать у детей интерес к народным играм саамов, любовь к родному краю.
Среди участников выбираются два пастуха. Остальные игроки — олени, располагающиеся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего, пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те стараются увернуться от мяча. Олень, в которого мяч попал, считается пойманным и выходит из круга. После нескольких повторений подсчитывает количество пойманных оленей.	



«ГОНКА МЯЧЕЙ ПО КРУГУ»

Цели:

- развитие умения ловли мяча;
- развитие умения передачи мяча;
- формирование умения активно включаться в коллективную деятельность.

По сигналу капитан передает мяч по кругу до тех пор, пока он не вернется к капитану.

Получив мяч, капитаны поднимают руки с мячом вверх.