**План-конспект інноваційного уроку фізичної культури в 3 класі.**

**Вчителя фізичної культури Курахівського ЗЗСО I-III ступенів №5 Мар’їнської районної ради Лисенко Олени Володимирівни.**

**Тема**: Впровадження інтерактивних методик засобами рухливих ігор і забав. Формування особистого досвіду через ігрову діяльність.

**Тип уроку**. Навчальний

**Метод:** Ігровий

**Мета: -** Сприятирозвитку рухових якостей на уроці.

* Формувати стратегію співпраці в команді, взаємоповаги, довіри, позитивного досвіду фізичної активності; розвивати логіку
* Виховувати позитивне ставлення до екологічного середовища.

 **Завдання:**

**1.Освітні:**

- Ознайомити учнів з грою «Класики», «Веселий струмочок», «Цікавий футбол» «Ведмежа галявина», «Кольоровий водограй» .

- Виконати комплекс загальнорозвивальних вправ з м’якими іграшками.

**2.Оздоровчі:**

- Формувати свідоме ставлення до здорового способу життя, навчити навичкам самоконтролю під час уроків фізичної культури та самостійних занять.

**3. Виховні:**

- Виховувати інтерес до занять фізичними вправами та рухової активності.

**4. Розвивальні**

- Сприяти розвитку рухових якостей, стратегії співпраці в команді, взаємоповаги, довіри, позитивного досвіду фізичної активності.

**Обладнання та інвентар:** фішки, крейда, малярська стрічка, пластмасові іграшки (рибки, вудочка, відро, Кіндер-сюрпризи), м’які іграшки, свійськи та дикі тварини (м'які іграшки), мішечки з сіллю, килимки для фітнесу, намальований на паперових стрічках струмок,пластикові маленькі кулі, волейбольна сітка, маска ведмедя, дидактичний матеріал (вікторини, загадки),

 секундомір, свисток.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Хід уроку:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
|  |  | О | П | С |  |
| **1. Підготовча частина (12-13 хв)** |
| 1. | Шикування. Привітання. Повідомлення завдань уроку. | 30с | 30с | 30с | Мобілізація уваги учнів. Звернути увагу на самопочуття учнів. |
| 2. | Теоретико-методичні знання | 1хв | 1хв | 1хв | **Рухливі ігри** - це важливий засіб усебічного виховання дітей. Різноманітні рухи та ігрові дії ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Рухливі ігри задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги); розвиваються такі важливі фізичні якості, як: швидкість, спритність, витривалість. |
| 3. | Правила поведінки і техніка безпеки на уроці. | 30с | 30с | 30с | Наявність спортивної форми та змінного взуття. Виконувати вправи за командою вчителя. Під час виконання вправ тримати дистанцію. Слідкувати за самопочуттям. |
| 4.  | **Вимірювання ЧСС**  | 10с | 10с | 10с | Функціональна готовність учнів до уроку. D:\Мои документы\Мои рисунки\2013_04_26\IMG_1205.JPG |
| 5. | ***Стройові вправи:*** Повороти: «Праворуч», «Ліворуч», «Кругом». | 30с | 30с | 30с | Згідно стройового статуту. Слідкувати за чітким виконанням вправ.  |
| 6.  | ***Різновиди ходьби:***- ходьба на носках - ходьба на п'ятах - ходьба на зовнішній стороні стопи-ходьба на внутрішній стороні стопи- перекати з п'яти на носок- ходьба в полуприсяді -звичайна ходьба. | 1 хв5 м5м5 м5 м5 м3м2м | 1 хв 5м5м5 м5 м5 м3м2м | 1 хв5м5м5 м5 м5 м3м2м | Дистанція між учнями 0,5 метрів. На голові в учнів мішечки з сіллю.- руки на пояс;-руки за спину в замок;-руки на пояс; -руки на пояс;-руки в сторони паралельно підлозі;-руки вперед- руки вільно. D:\Мои документы\Мои рисунки\2013_04_26\IMG_1212.JPG |
| 7. | ***Різновиди бігу:***а) звичайний біг зі сприйняттям зорового сигналу. Гра «Світлофор» Вправи для відновлення дихання:- руки вгору (вдих)- руки вниз (видих) | 1хв  |  |  | Дистанція між учнями один метр. Учитель демонструє по черзі картки з зеленим, жовтим та червоним кольором. На зелений колір - біг, на жовтий – ходьба, на червоний – зупинка. Підготовча та спеціальна медичні групи виконують ходьбу по внутрішньому колу залу. D:\Мои документы\IMG_20190403_0013.jpgD:\Мои документы\IMG_20190403_0012.jpg D:\Мои документы\IMG_20190403_0011.jpg |
| 8.9. | **Перешикування класу в шеренги (6, 4, 2, на місці)** **Комплекс загальнорозвивальних вправ з м’якими іграшками:****1.** ВП.- о.с., ноги на ширині плечей, іграшка внизу попереду1 - поворот голови вправо (вдих);2-ВП. (Видих);3 - поворот голови вліво (вдих);4-В.П. (Видих).**2.** В.П.- о.с., руки зігнуті в ліктях іграшка на рівні грудей.1. іграшка вгору, права нога вперед;
2. В.П.
3. іграшка вгору, ліва нога вперед;
4. В.П.
5. іграшка вгору, права нога назад;
6. В.П.
7. іграшка вгору, ліва нога назад;
8. В.П.

**3**. В.П.- о.с., ноги разом, іграшка на рівні грудей.1. іграшка вгору, права нога в сторону вправо;
2. ВП.
3. іграшка вгору, ліва нога в сторону вліво;
4. В.П.

**5**. В.П. - о.с., ноги на ширині плечей, іграшку вгору.1-3 круговий рух руками та тулубом вправо;4 - В.П.5-7 - круговий рух руками та тулубом вліво;8 - В.П.**6.** В.П.- о.с. ноги нарізно, іграшку вниз за спину.1-присісти, іграшку затиснути між гомілкою і стегном;2- всплеснути в долоні;3- іграшку в руки;4- В.П. **7.** В.П. -о.с., ноги разом зігнуті, іграшка за спиною в долонях. 1- 3 -перекинути іграшку вперед і спіймати.2-4- В.П.**8.** В.П.- о.с., ноги на ширині плечей іграшка внизу.1-3 підкинути іграшку вгору 3 рази всплеснути в долоні;2-4- В.П**9.** В.П. - сід зігнувши ноги, іграшка на носках;1-3 -випрямити ноги,2-4 - В.П.**10. В**.П. – сід зігнувши ноги, іграшка на носках;1-2 - підкинути іграшку ногами і зловити руками;3-4 покласти іграшку на носки зігнутих ніг.**Вимірювання ЧСС** | 6 р3р6р6р6р8р8 р6р8р10с | 6 р3р 5р5р 5р6р5 р6р6р 10с | 6р2р4р5 р5р6р5р5р5р10с | Згідно цифрового порядку, учні роблять кількість певних кроків. Вправи виконувати під музичний супровід.Спина пряма. Стежити за частотою дихання.C:\Users\721928\Desktop\Дебилы.jpgСтежити за поставою. Тримати рівновагу.C:\Users\721928\Desktop\Игрушки_Moment3.jpgC:\Users\721928\Desktop\Игрушки_Moment1.jpgСпина пряма. Руки, ноги не згинати.Спина пряма. Стежити за поставою. Руки в «замок» на потилицю.Спина пряма. Тримати рівновагуC:\Users\721928\Desktop\Игрушки_Moment11,5.jpgДолонями підкинути іграшку вгору через себе. Намагатися не сходити зі свого місця.C:\Users\721928\Desktop\Игрушки_Moment9.jpgC:\Users\721928\Desktop\Игрушки_Moment6,5.jpgСпину тримати прямо. Намагатися втримати іграшкуC:\Users\721928\Desktop\Игрушки_Moment5.jpgНоги зігнуті в колінному суглобі.Запитати про самопочуття учнів. |
| **2**. |  **Основна частина – 26 хв**  |
| 10.11..12.13.14.15. | ***Виконання завдань на кожній станції.*****станція 1**«Класики».

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 9 | 10 |
|  8 6 7 5 |
| 3 | 4 |
| 1 | 2 |

**Станція 2.** «Цікавий футбол». D:\Мои документы\Мои рисунки\2013_04_26\IMG_1256.JPG**Станція 3.** «Класики».

|  |  |
| --- | --- |
| 10 | 9 |
| 5 | 7 | 6 |
| 2 |  | 8 |
| 4 | 1 | 3 |

C:\Users\721928\Desktop\Урок фото\IMG_1236.JPG**Станція 4.** «Струмочок».  C:\Users\721928\Desktop\спавки 2019\images (1).jpg**За сигналом вчителя шикування в одну шеренгу**. Гра «Кольоровий водоспад**»**Гра «Ведмежа галявина»  | 3 хв3хв3хв 3хв 6хв8хв | 3 хв3 хв3хв 3хв 6 хв8хв |  | Повідомлення завдань на кожній станції.Учні по черзі виконують стрибки на правій і на лівій нозі або на двох ногах в кожну клітину згідно цифровому порядку. У кінці станції кожен з учасників зупиняється і відокремлює свійських і диких тварин.На лінії наступати не можна. Учні можуть відокремити тільки одину свійську або дику тварину. Якщо стрибає останній гравець, і залишаються не всі розкладені тварини, він може закінчити завдання.C:\Users\721928\Desktop\Урок фото\IMG_1238.JPGУчні лягають на килимки. на яких стоять вироблені із кольорового картону футбольні поля та тенісні м’ячики. Необхідно дихати на м’яч так, щоб він потрапив у ворота. Грати до визначених голів. Можна мінятися гравцями. СМГ може розгадувати загадки на спортивну тематику. [l](https://vseosvita.ua/library/ditaci-zagadki-sport-ta-fizkultura-90901.html)D:\Downloads\creambee-qrcode.pngD:\Мои документы\Мои рисунки\2013_04_26\IMG_1255.JPGПотрібно стрибати за порядком на двох ногах з однієї клітини в іншу, а з дев'ятої - відразу через 3 клітини на вихідну позицію! Наприкінці станції коробочка з пластиковими яйцями з Кіндер-сюрприза. Коли учень стрибає повторно, кладе яйце на місце, а інше бере. По закінченню завдання сюрпризи покласти назад в коробочку. СМГ може розгадувати загадки Гравці стрибають через паперовий струмочок. Потрібно перестрибнути його в найширшому місці. І в кінці дистанції виловити рибу із струмка покласти її в відро і повернутися на вихідну позицію. По закінченню роботи капітан повертає рибку на місце. Відзначити дітей у кого виходить. D:\Мои документы\Мои рисунки\2013_04_26\IMG_1242.JPGУчні розподіляються на дві команди. У кожного в руках пластикова кольорова куля. За сигналом вчителя гравці починають перекидувати на сторону суперника через волейбольну сітку кулі. Виграє та команда, де буде менша кількість куль. Грати 2-3 раунди.D:\Мои документы\Мои рисунки\Телефон\Viber\IMG-26dc52684608a08d60f34b1699410227-V.jpgНа середину спортивного майданчика кладуть декілька килимків або мотузку-це дитяча галявина. За сигналом вчителя учні вибігають і уявляють, що вони в лісі на прогулянці. Коли звучать два свистки, вибігає учасник-ведмідь, який повинен спіймати гравців. Але учні повинні заскочити на свою галявину, щоб навіть ноги не залишилося на ведмежій території. Коли небезпека минула, вчитель свистить – і учні знову починають бігати. Площа килимків зменшується, тобто необхідно прибрати один килимок. Якщо хтось не встигає заскочити, уся команда отримує штраф (або ще варіант: ведмідь забирає учасника до себе у домівку). У цій грі необхідно бути згуртованими і вміти працювати командою. |
| **3.**  | **Заключна частина – 6 хв** |
|  16.17.18. 19.20. | ***Шикування в одну шеренгу.*****Гра «Правда чи ні»**  Вимірювання ЧСС.***Вимірювання ЧСС******Підведення підсумків уроку.*** ***Домашнє завдання:***- стрибки через скакалку;а) на двох ногах;б) на правій нозі;в) на лівій нозі; г) «вісімкою»***Організований вихід із залу.*** | 3 хв10 с1хв1 хв 10р10р10р5р | 3хв10 с1хв1 хв | 3хв10 с1хв1 хв | Учитель зачитує твердження, якщо правда, учні плескають у долоні, якщо ні, тупають ногами. 1.Лисиця живе у барлозі (ні)2.3+3=6 (так)3. У зайця взимку сіра шубка (ні)4.Ведмідь живе у норі (ні)…Запитання можуть бути будь-які, враховуючі вік учасників. У цій грі після неправильних відповідей, необхідно вказати правильне твердження. Запитати про самопочуття учнівВизначити учнів, у яких результати кращі, ніж у інших.***СМГ і підготовча група готують за допомогою батьків теоретичні відомості. «Вплив рухливих ігор на організм молодших школярів»***У колоні по одному. |