**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 хв  5 м  5м  5 м  5 м  5 м  3м  2м | 1 хв  5м  5м  5 м  5 м  5 м  3м  2м | 1 хв  5м  5м  5 м  5 м  5 м  3м  2м | 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 попереду  1 - 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 р  3р  6р  6р  6р  8р  8 р  6р  8р  10с | 6 р  3р    5р  5р  5р  6р  5 р  6р  6р  10с | 6р  2р  4р  5 р  5р  6р  5р  5р  5р  10с | Згідно цифрового порядку, учні роблять кількість певних кроків.  Вправи виконувати під музичний супровід.  Спина пряма. Стежити за частотою дихання.  C:\Users\721928\Desktop\Дебилы.jpg  Стежити за поставою. Тримати рівновагу.  C:\Users\721928\Desktop\Игрушки_Moment3.jpg  C:\Users\721928\Desktop\Игрушки_Moment1.jpg  Спина пряма. Руки, ноги не згинати.  Спина пряма. Стежити за поставою. Руки в «замок» на потилицю.  Спина пряма. Тримати рівновагу  C:\Users\721928\Desktop\Игрушки_Moment11,5.jpg  Долонями підкинути іграшку вгору через себе. Намагатися не сходити зі свого місця.  C:\Users\721928\Desktop\Игрушки_Moment9.jpg  C:\Users\721928\Desktop\Игрушки_Moment6,5.jpg  Спину тримати прямо. Намагатися втримати іграшку  C:\Users\721928\Desktop\Игрушки_Moment5.jpg  Ноги 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 хв  3хв  3хв    3хв  6хв  8хв | 3 хв  3 хв  3хв    3хв  6 хв  8хв |  | 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.JPG  Учні 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.png  D:\Мои документы\Мои рисунки\2013_04_26\IMG_1255.JPG  Потрібно 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.JPG  Учні 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.jpg  На 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 хв  10 с  1хв  1 хв    10р10р10р5р | 3хв  10 с  1хв  1 хв | 3хв  10 с  1хв  1 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 учнів  Визначити 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. |