

**Класс:** 3

**Учитель:** Мотина Евгения Викторовна

**Тема:** «Развитие физических качеств».

**Тип урока:** Обобщение и систематизация знаний.

**Цель урока:** Совершенствование физических качеств, посредством веселых стартов и соревновательной деятельности

**Задачи:**

*1.Образовательная:*

-Способствовать развитию скоростных качеств, ловкости

-Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств.

*2. Развивающая:*

-Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение .

- Способствовать развитию адекватной самооценки.

-Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и ,

*3.Воспитательная:*

-Содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, взаимодействия со сверстниками в процессе игры.

- Воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.

**Планируемые результаты:**

*предметные:*

-знать технику выполнения каждого задания

-находить и анализировать ошибки. Координировать и контролировать свои действия

-оказывать помощь одноклассникам при выполнении упражнений

*метапредметные:*

Коммуникативные:

-умение слушать

-обсудить ход предстоящей разминки

-задают вопросы с целью получения необходимой для решения проблемы информации

Регулятивные:

-предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик

-планируют необходимые действия, операции, действуют по плану

**Познавательные:**

- понимают причины успеха и неуспеха учебной деятельности конструктивно действуют даже в ситуациях неуспеха

-извлекают необходимую информацию из прослушанного объяснения учителя, систематизируют собственные знания

**Личностные:**

-принимать и осваивать социальную роль учащегося

-установить роль разминки при подготовке организма к основной части занятия

-развивать навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

-оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние

-осознают свои трудности и стремятся к их преодолению; проявляют способность к самооценке своих действий, поступков

**Методы проведения:** наглядный, практический

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Универсальные учебные действия** |
| **1.Организационный момент.** | Построение, приветствие учителя.  - Здравствуйте ребята. Какое у вас настроение?  -Ребята для чего мы ходим на уроки физкультуры?  -А как вы думаете, ваши родители любили этот урок?  -Ребята, а вы любите с родителями смотреть футбол?  -А какие качества нужны футболистам?  -Так, как вы думаете, чем мы будем заниматься на уроке?  Учитель озвучивает тему и цель урока («Веселые старты», цель:развитие физических качеств, научиться играть в команде),создаёт эмоциональный настрой на изучение новой темы. | Приветствуют учителя, настраиваются на урок.  Выполняют команды. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ***Регулятивные:*** умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движения учителем.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия; задают вопросы; контролируют действия партнёра. |
| **2.ОРУ в движении.** | Дает команду на выполнение строевых упражнений.  Следит за тем, что бы команды выполнялись правильно.  - Класс, в обход налево, шагом марш!  Даёт команды на выполнение заданий.  **Ходьба с заданием**.  - руки вверх, на носках, ладони вовнутрь, спина прямая.  -руки за голову, на пятках, локти в сторону, лопатки свели.  -руки в стороны, на внешней стороне стопы.  -руки на пояс, в полуприсяде, спина прямая.  **Бегом марш**  Дает метод. указания:  -змейкой по ширине зала.  -приставной шаг правый, левый бок.  Через середину в колонне по одному:  -с захлестом голени, руки за спину.  -с высоким подниманием бедра.  -прыжки на правой, левой ноге.  -ускорения.  Проводит дыхательную гимнастику  1-Руки через стороны - вдох  2- Руки через стороны – выдох.  - направляющий на месте стой, раз-два. Нале-во, раз-два.  Перестраивает обучающихся в круг, для выполнения ОРУ.  *(ОРУ приложение 1)* | Выполняют упражнения. Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения.  .  Выполняют бег. | **Коммуникативные**: деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки  Как со сверстниками при работе в парах, так и с учителем.  **Личностные**: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями; проявляют дисциплинированность, трудолюбие.  **Регулятивные:** умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. |
| **3.Основная часть. Актуализация знаний.** | -Итак, сегодня мы с вами должны найти способы развития физических качеств.  -Давайте вспомним, какие физические качества нам знакомы?  -Чему вы хотели бы научиться?  -Те, кто хорошо освоит свои задания ,может помочь своим друзьям.  Обьясняет правила выполнения каждой эстафеты. Создает эмоциональный настрой перед началом. Следит за правильным выполнением задания.*(Веселые старты приложение 2)*  -А сейчас мы поиграем в игру «Кто быстрее?»  ( Приложение 2) | Дают название команде.  Выполняют задания.  Играют. | ***Регулятивные:*** воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; осуществляют контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.  ***Коммуникативные:*** умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности. |
| **4.Заключительная часть.**  **Рефлексия.** | -Ребята, какие качества мы развивали на уроке?  -Что вам понравилось на уроке?  Кому было интересно на уроке и он справился со всеми заданиями, подпрыгните вверх, а у кого были трудности, присядьте.  Спасибо за урок! | Отвечают на вопросы учителя. Анализируют свою деятельность. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. | ***Регулятивные:*** воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей;  ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его.  ***Коммуникативные:*** прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

**Общеразвивающие упражнения на месте**

**(ОРУ на месте)**

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

2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.

3. И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.

4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо,3,4 – повороты туловища влево.

6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.

8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 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.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10. И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

**Приложение 2.**

**Подвижная игра «Кто быстрее»**

Все играющие становятся в круг на вытянутые руки, лицом к центру. Один играющий находится за пределами круга, это водящий. Участники держат руки за спиной. Водящий передвигаясь, задевает за руки любого игрока и бежит по кругу. Тот, которого задели, бежит в противоположную сторону. Игрок, который пробежал круг первым занимает свободное место. А второй становится водящим. Игра продолжается.