

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»
г. Сергиева Посада Московской области

Открытый урок по физической культуре.

3 класс.

«Метание набивного мяча.

Прыжок в длину с места».

Пузаткин А.В.

Учитель физической культуры

первой категории

МБОУ СОШ № 11

15.09.2016 год

ХОД УРОКА

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания	УУД
1. Вводная часть. 3 мин.	<p>Построение в 1 шеренгу по росту.</p> <p>Приветствие. Сообщение темы урока.</p> <p>Команды: «Равняйся!», «Смирно!», «На пра-во!», «За направляющим в обход по залу шагом марш».</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Построение в верхнем правом углу зала.</p>	<p>Личностные: целевая установка на урок.</p> <p>Коммуникативные: планирование сотрудничества со сверстниками и учителем.</p> <p>Регулятивные: самодисциплина, самоорганизация.</p>
2. Подготовительная часть. 10 мин.	<p>Передвижение в колонне по 1-му по залу. Прямые руки вытянуть вперёд до касания спины впереди идущего ученика.</p> <p>Прямые руки вверху, ходьба на носках.</p> <p>Руки за головой, ходьба на пятках.</p> <p>Руки на поясе, ходьба перекатом с пятки на носок.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:</p> <p>1) руки к плечам; - 1, 2, 3, 4 - вращение согнутых рук вперёд, 5, 6, 7, 8 – вращение согнутых рук назад;</p> <p>2) вращение прямых рук 8 раз вперёд, 8 раз назад;</p> <p>3) правая рука вверху, левая внизу; - 1, 2 – отведение прямых рук назад; - 3, 4 – смена рук, отведение прямых рук назад;</p> <p>4) руки согнуты перед грудью; - 1, 2 – отведение согнутых рук назад; - 3, 4 – отведение прямых рук назад;</p> <p>5) ходьба с поворотами туловища вправо и влево;</p>	<p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Набрать дистанцию во избежание задевания друг друга во время выполнения упражнений. Тянуться руками вверх, голову держать прямо.</p> <p>Локти в стороны, голова прямо.</p> <p>Голову держать прямо. Следить за соблюдением дистанции.</p> <p>Локтями описать круг.</p> <p>Следить за соблюдением дистанции, вращение выполнять прямыми руками. Голову держать прямо.</p> <p>Какой ногой выполняется шаг, в ту сторону и поворот туловища.</p>	<p>Личностные: формирование интереса к учению.</p> <p>Познавательные: формирование учебной цели. Ознакомление с разнообразными физическими упражнениями. Осознание роли дыхания во время выполнения упражнений.</p> <p>Регулятивные: Самодисциплина, самоконтроль, коррекция своих действий.</p>

	<p>6) ходьба с наклонами вперёд на каждый шаг;</p> <p>7) ходьба с выпадами;</p> <p>8) ходьба с поочерёдными махами ног и хлопком под ногой;</p> <p>Приставной шаг вперёд лицом со сменой ног.</p> <p>Приставной шаг правым, левым боком.</p> <p>Лёгкий бег.</p> <p>Бег по залу с заданием и без задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с высоким подниманием бедра; - бег без задания; - бег с захлестыванием голени; - бег без задания; - с подскоками; - бег «змейкой» - ходьба по залу; <p>- бег с ускорением по диагонали площадки.</p> <p>- ходьба по залу.</p>	<p>5 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Нога ставится на пятку, наклон к прямой ноге. Колено за стопу не выносить. Выше мах.</p> <p>Колени выше.</p> <p>Пятками касаться ягодиц. Выше колена, руки в беговом положении.</p> <p>Стараться догнать впереди бегущего.</p>	<p>Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками и учителем.</p>
<p>3. Основная часть. 27 мин.</p>	<p>1) Перестроение в две шеренги вдоль лицевых линий. В шеренгах расчитаться на 1, 2, 3. Разделиться на 3 колонны. Построиться за лицевой линией.</p> <p>Краткий инструктаж по технике безопасности</p> <p>Одна группа выполняет метание мяча, другая группа выполняет прыжок в длину с места (правым, левым боком и передом к месту приземления). По команде учителя группы меняются местами.</p> <p>2) Игра «Воробьи-вороны» Две команды выстраиваются в 2 шеренги лицом друг к другу вдоль средней линии. У команд разные названия: воробьи и</p>	<p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Обратить внимание на отдельные этапы выполнения метания и прыжков.</p> <p>Следить за соблюдением техники</p>	<p>Личностные: формирование интереса к учению.</p> <p>Познавательные: формирование учебной цели, закрепление техники метания набивного мяча, прыжка в длину с места.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие со</p>

	<p>вороны. Если ведущий произносит «воробьи», то одноимённая команда должна убежать за лицевую линию, команда «вороны» догоняет и т.д. По ходу игры И.п. игроков в командах меняется. Игроки, которых догнали соперники и осалили их встают на сторону противоположной команды. В конце определяется команда, в которой больше всего игроков – победители.</p> <p>3) Игра «Охотники и звери». Выбираются 2 игрока на роль охотников, у них в руках по волейбольному мячу. Остальные игроки располагаются на площадке – «звери». По свистку игроки бегают свободно на площадке, после повторного свистка игроки замирают на месте. «Охотники» с места стараются попасть в кого-то из «зверей», кого выбили встаёт на сторону «охотника». Подсчитывается кол-во выбитых игроков, определяется победивший «охотник», затем выбираются другие игроки на роль «охотников».</p>	5 мин	безопасности.	<p>сверстниками и учителем, общение на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p> <p>Регулятивные: самодисциплина, самоконтроль, коррекция своих действий. Формирование безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями. Способность к волевому усилию</p>
4. Заключительная. 5 мин.	<p>Выполнить команду: «Класс, в одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! Вольно!»</p> <p>Подвести итоги урока, выделить наиболее активных учеников, выставить оценки, поблагодарить за урок.</p>	2 мин. 2 мин.	Следить за четкостью выполнения команд.	<p>Коммуникативные: умение адекватно воспринимать оценку учителя, контролировать свои действия.</p> <p>Личностные: осознание и понимание своих достижений и ошибок.</p> <p>Регулятивные: самодисциплина.</p>

