Тема: «Подвижные игры как средство совершенствования физических качеств» 3 класс

 учитель физической культуры

 Некрасова М.С.

**Сюжетно ролевой урок «Волшебный лес» 3 класс**

**Тема: «**Подвижные игры как средство совершенствования физических качеств »

**Цель:** использование подвижных игр для всестороннего и гармоничного развития детей младшего школьного возраста.

**Задачи:**

Образовательная - совершенствование двигательных действий и физических качеств через подвижные игры (быстроты, выносливости, ловкости, ориентировка в пространстве, координации, силы).

Оздоровительная – укрепление морфофункциональных систем организма, формирование психологических свойств организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.) и положительных эмоций.

Воспитательная – формирование дружной и согласованной работы, формирование нравственных качеств: организованности, самостоятельности, воспитывать чувство коллективизма.

Инвентарь: музыкальный центр, цветные ленточки, маты гимнастические, малые мячи, гимнастические скамеечки, флажки c эмблемами команд, эмблема льва и медведя для каждого участника, ушки для зайчиков, елочки, цифры с заданиями, рисунки животных к заданиям, цветочки, 2 пластмассовых ведерка, шапочка для волка, подбор музыки для игр.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Цели и задачи | Содержание урока | дозировка | Методические указания |
| **I** | Заинтересовать занимающихся к уроку, создание эмоционального фона.  | **Вводная часть урока**Построение в одну шеренгу, приветствие, сообщение задач урока. |  | под музыку «Вдруг как в сказке» организованный входв спортзалПо всему залу наклеены елочки, дорожка из цветов (на полу) и цифры с заданиями (на стене). П - мы пришли на полянку , впереди нас ждет волшебный лес! Но чтобы добраться до леса мы должны подготовиться. |
| **1** | подготовить организм занимающихся к предстоящей нагрузке | **Разминка**1 дыхательные упражнения«Чирик - чирик»«Жу-Жу»2 упражнения на формирование осанки (перестроение в одну колонну)Х- без заданияХ-«отмахнись от комариков»Х-«Не задень сучок»(на полусогнутых ногах»Х- «деревья» руки вверх, «кусты»- руки на пояс.Х- змейкойХ- собираем грибыПрыжки на двух ногах через цветы «кузнечики»3 Б - по кругу Б - змейкой.Перестроение в круг4 «Танец маленьких утят»  | **3 мин****30-40 сек** |  «Музыкальная дорожка»Ребята давайте с вами подышим. Первые семь человек- это воробушки, другие – жуки. А теперь поменялись. Следим за осанкой, дышим носом.Мы пришли на полянку утят и должны с ними cтанцевать. |
| **II** | Совершенствование двигательных действий | **Основная часть урока.**перестроение в две шеренги на разных сторонах площадки, выбирается самый сильный мальчик в той и другой команде |  | Вот молодцы ребята с разминкой вы справились, переходим к испытаниям.Ребята вы знаете, кто хозяин леса? (ответили). А еще есть царь зверей, знаете кто он? одна команда - львы, другая медведи дети выбирают перевернутую эмблему) Жители леса приготовили различные сюрпризы. Чтоб проверить какие вы ловкие, сильные, смелые. А на протяжении всех испытаний нам будет помогать волшебная шкатулка.Посмотрите внимательно, где же первое задание? (дети находят цифру один и читают задание).Первый зверек, который попался нам на пути – это лисичка (раздать хвостики). Так как у нас лес волшебный лисичек будут догонять зайчики. |
| **1** | Совершенствование ловкости, выносливости, ориентировка в пространствеВосстановление дыхания после бега. | **П/И «Лисички»** основные движения- бег с ускорениями со сменой направления движенияпод отрывок песни «**А нам все равно»**«Стрекозы» | **1р****2-3 мин** | капитаны команд ловят игроков противоположной команды пока играет музыка, им надевается шапочка с ушками по окончанию подсчитывается количество пойманных лисичек. Победитель получает картинку с лисичкой. П- кто больше соберет лесных зверей, та команда и выиграет лесные состязания. |
| **2** | ориентация в пространстве с завязанными глазами | **П/И «Лягушки в болоте»**Основной вид движения ползаниепод отрывок **песни «Водяной»**  | **1р****1-2 мин** | П - ребята , а где же 2 задание (дети ищут цифру 2 и читают)Мы ребята попали в болото, надо из него выбираться. Дети размещаются на матах, им завязывают глаза, должны собрать предметы, кто нашел предмет, снимает повязку и складывает в ведро своей команды найденный предмет. Молодцы ребята хорошо прошли испытаниеРрррр |
| **3** | Совершенствование ловкости, координации. | **П/И «Два дракона»**основные движения групповые перемещения в колонне, сочетание ходьбы с бегом. **Современная музыка** | **3р****3 мин** | Давайте посмотрим, что нас ждет дальше (дети находят цифру 3) Сейчас нам предстоит битва драконовП - Команда, которая первая поймала хвост, получает картинку с драконом. |
| **4** | Совершенствование быстроты, общее развитие мышц | **П/И «Семеро козлят»**Основные движенияПолзание на четвереньках. **под отрывок песни «Диалог волка с козлятами»** | **2р****2мин** | Дети ищут следующее испытание. Берегитесь волка, нужно спрятаться в домик. Из гимнастических матов строится дом, в который прячутся все ребята (козлята), капитаны команд (волки) ломают домик и ловят разбегающихся ребят по переменки. Победитель получает волка. |
| **5** | Совершенствование быстроты реакции, выносливости. | **П/И «Заблудились в лесу»**Основные движения бег парами**под отрывок песни «След» (мультфильм Маша и медведи)** | **1р****3 мин** | П – давайте найдем следующее испытание(находят цифру 5)Ребята мы с вами заблудились, все зверюшки перемешались. Командам раздаются карточки с эмблемой команды, вперемешку Капитан каждой команды должен собрать своих подопечных и посадить на скамеечку(звучит музыка) Капитан победитель получает символ своей команды. |
| **III** | Восстановить организм после нагрузки Подведение итогов | **Заключительная часть**релаксация расслабления под медленную музыку **«Мелодия леса»**Ходьба до линии построения **под музыку «Дорога добра»** | **2-3 мин** | П – итак ребята мы с вами прошли все испытания и теперь надо отдохнуть. Расстилаются маты и дети ложатся, под музыку представляют себя отдыхающими на лесной поляне. Ну а сейчас возвращаемся на полянку. Давайте посмотрим, чья же команда победила (приглашаются капитаны). Молодцы ребята вы сегодня все доказали какие вы ловкие, сильные, смелые, быстрые и выносливые. А для вас остался еще один сюрприз (шкатулка с пятерками). Детки у вас хорошее настроение? Я хочу чтобы вы частичку хорошего настроения унесли с собойНа выходе из зала дети получают шарик.  |