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 вход  в спортзал  По 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 задания  Х-«отмахнись от комариков»  Х-«Не задень сучок»(на полусогнутых ногах»  Х- «деревья» руки вверх, «кусты»- руки на пояс.  Х- змейкой  Х- собираем грибы  Прыжки на двух ногах через цветы «кузнечики»  3 Б - по кругу  Б - змейкой.  Перестроение в круг  4 «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 пространстве  Восстановление дыхания после бега. | **П/И «Лисички»** основные движения- бег с ускорениями со сменой направления движения  под 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 ползание  под 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 драконов  П - Команда, которая первая поймала хвост, получает картинку с драконом. |
| **4** | Совершенствование быстроты, общее развитие мышц | **П/И «Семеро козлят»**  Основные движения  Ползание 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 собой  На выходе из зала дети получают шарик. |