Мультимедийная разработка урока физической культуры в 3 классе





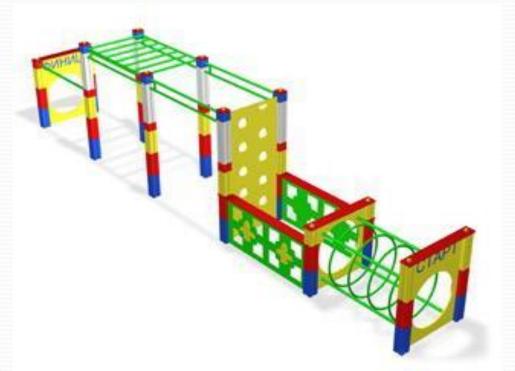
□ Наш дружный спортивный класс!





Тема урока:

Полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Юные спасатели»



MPOBEPS CEES!

Совершенствовать: бег, прыжки, метание, лазание.

Развивать: быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества.

Воспитывать: смелость, решительность, чувство товарищества.



Задачи урока

Образовательная

- Совершенствовать умения сочетать в комплексе разные виды легкой атлетики и гимнастики (бег, прыжки, метание, лазание, ползание, вскок и соскок) через преодоление полосы препятствий.

Развивающая

- Содействовать развитию двигательных (быстрота, ловкость, выносливость) и скоростно-силовых качеств, организационных и коммуникативных компетенций; обогащению двигательного опыта детей.

Воспитательная

- Способствовать воспитанию культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности
- Воспитывать волевые качества: смелость, решительность; чувство товарищества.

Оборудование и инвентарь

- □ Стойки
- □ Набивные мячи 1кг
- □ Гимнастические скамейки
- □ Гимнастические маты
- □ Гимнастическое бревно
- □ Гимнастический мостик
- □ Степы
- □ Обруч
- Мешочки
- □ Обручи на стойках
- □ «Козел»
- Секундомер
- Свисток



Подготовка организма к основной части урока



Разминка

 Ходьба: на носках, на пятках, на внутренних сводах стопы, на внешних сводах стопы, ходьба-выпрыгивание вверх-хлопок-ходьба



 Бег: равномерный, по кочкам, бег с переходом на ходьбу с восстановлением дыхания



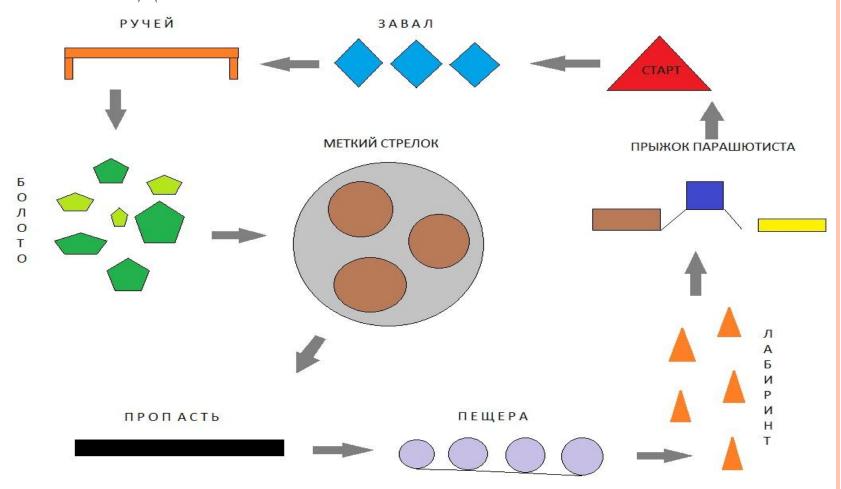
ОРУ(Общеразвивающие упражнения)



Познавательная мотивация:

- □ Какую пользу для человечества приносят спасатели?
 - 1. Обеспечивают безопасность населения.
 - 2. Спасают жизни в экстренных ситуациях.
 - 3. Внушают чувство защищенности.
- □ Правила техники безопасности

Прохождение этапов полосы препятствий



Условия при прохождении полосы препятствий:

- □ Как можно быстрее (физическая подготовка)
- Двигательные задания, как можно качественнее (техническая подготовка)

Критерии:

- □ Оценка техники исполнения
- □ Время преодоления
- Система штрафных очков (0.5c)
- □ Итоговая оценка

□ І этап: «завал»



(челночный бег)
Перенести поочередно два набивных мяча с одной отмеченной линии на другую.

□ II этап: «ручей»



Ходьба по гимнастическому бревну.

□ III этап: «болото»



□ IV этап: «меткий стрелок»

Метание в цель – обруч, поочередно, тремя мешочками, в случае непопадания, начисляются штрафные очки.

«Кочки-степы» расположить на расстоянии 50-60 см друг от друга. Каждый, прыгая с кочки на кочку, преодолевает болото.



□ V этап: «пропасть»



лежа на гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках, ноги согнуты в коленях, преодолеть «пропасть».

□ VI этап: «пещера»



три мата лежат в длину, над ними расположены обручи на стойках. Ползание под обручами по-пластунски.

□ VII этап: «лабиринт»



оббежать 6 стоек, которые расположены в хаотичном порядке.

□ VIII этап: прыжок «парашютиста»



вскок в упор на коленях и соскок на маты со страховкой учителя.

Итоги урока:

- Игра-ассоциация профессий, связанных со спасателями.
- □ Подведение итогов команд.
- □ Вручение удостоверений «Юных спасателей».
- □ Девиз урока.
- □ Домашнее задание: упражнения на дыхание.





