

*МУЛЬТИМЕДИЙНАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В 3 КЛАССЕ*



□ Наш дружный спортивный класс!





**ТЕЛЕГРАММА:**  
Дорогие, ребята!

Приглашаем Вас,  
принять участие в игре

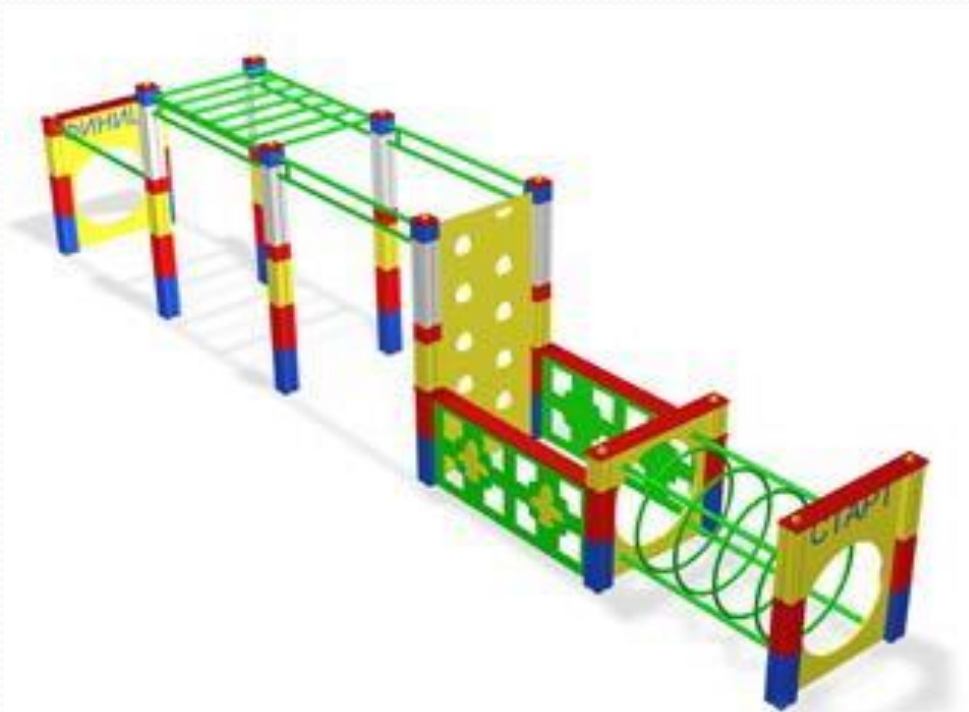
« Юные спасатели»

МЧС



# Тема урока:

*Полоса препятствий.  
Сюжетно-ролевая игра  
«Юные спасатели»*



## *ПРОВЕРЬ СЕБЯ!*

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.





# ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА К ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА

Измерение ЧСС  
(Частота Сердечных Сокращений)





# 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)

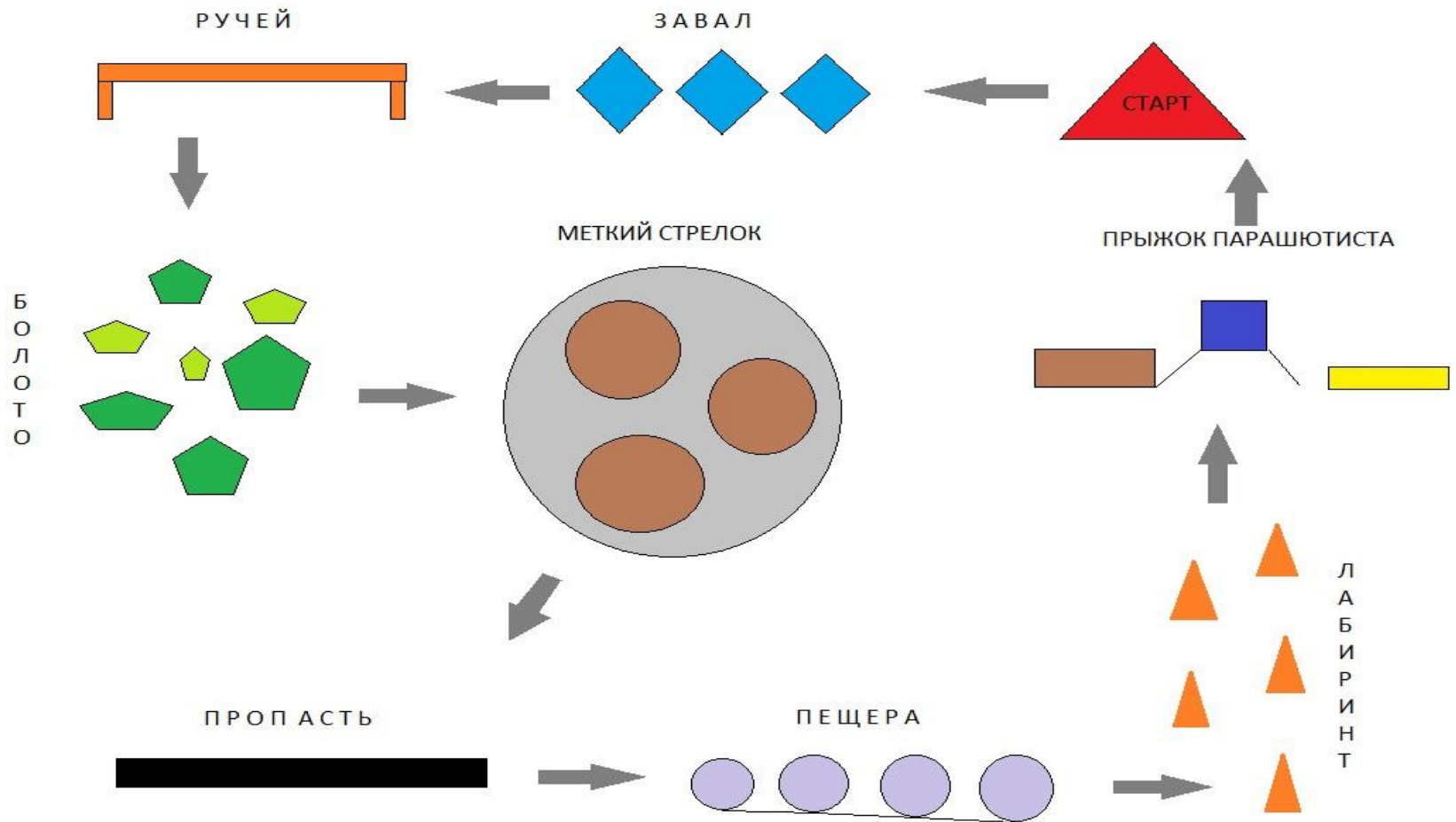


## ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ:

- 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 (0.5с)**
- Итоговая оценка**



## □ I 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»



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

### IV этап: «меткий стрелок»

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



□ 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.



**Спасибо за урок!!!**

