**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 9**

**с. Родниковского Арзгирского района**

**Ставропольского края**



***План – конспект игрового урока***

***по физической культуре***

***в 3 классе.***

 

2016

**Раздел программы:** Подвижные игры.

**Тема урока:** Игры: игра-эстафета «Солнышко», «Космонавты», игра на внимание «3, 13, 33». Развитие скоростно-силовых способностей.

**Цель урока:** создание устойчивой мотивации на освоение подвижных игр.

 **Задачи урока:**

* Образовательные: разучить со школьниками правила коллективных подвижных игр, ознакомление детей с олимпийской символикой, значением Олим­пийских игр.
* Развивающие: развитие быстроты, координации, силы мышц.
* Воспитательные: воспитывать активность, чувство командного духа и соперничества, дисциплинированность.

**Инвентарь:** свисток, обручи – 2шт, гимнастические скамейки- 2 шт., баскетбольные мячи - 2шт., резиновые мячи – 2 шт., маты- 2шт., гимнастические палки14шт.

**Ход урока**

**I.Вводно-подготовительная часть**

Построение в одну шеренгу

**Учитель.** Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас будет необычный урок. Вы знаете, в каких иг­рах принимают участие спортсмены со всего мира?

**Дети.** В Олимпийских!

**Учитель.** Правильно. Молодцы, ребята. Поэтому сегодня мы с вами побываем на символических олимпийских играх. И вы сами станете их участниками. Вы познакомитесь с олимпийской сим­воликой, узнаете, каково значение Олимпийских игр. И во время соревнований сами узнаете, насколько вы смелые, ловкие и быс­трые.

Ребята, что нам с вами нужно делать, чтобы стать быстрыми, сильными, высоко прыгать?

**Дети.** Играть и тренироваться.

**II Основная часть**

**Учитель.** Да, но во всех видах спорта спортсмены сначала де­лают разминку. Сделаем и мы с вами несколько упражнений. За мной бегом марш!

**Разминка в движении**

во время ходьбы по кругу обратить внимание детей на соблюдение дистанции. *(10–20 сек)*

1. Руки в стороны, круговые движения предплечьями внутрь и наружу – одновременно и по очереди. *(10–20 сек)*

2. Руки в стороны, повороты рук ладонями вверх, ладонями вниз. *(10–20 сек)*

3. На каждый шаг – поднять правое плечо; поднять левое плечо; опустить правое плечо; опустить левое плечо. *(10–20 сек)*

4. Круговые движения плечами вперед и назад. *(10–20 сек)*

5. Круговые движения руками вперед-назад – одновременно и по очереди. *(10–20 сек)*

6. На каждый шаг – поднять ногу, согнутую в колене, захватить ее руками и подтянуть к груди (не наклоняясь), отпустить. Выполнять упражнение сначала с правой ноги, затем – с левой. *(10–20 сек)*

7. На каждый шаг выпады вперед. *(10–20 сек)*

8. Движение спиной вперед, на каждый шаг выпады назад. *(10–20 сек).*

9. Подскоки с правой и левой ноги по очереди. *(10–20 сек)*

Перейти на обычный шаг и остановиться.

**Учитель.** Мы с вами хорошо размялись, приготовили свои мышцы к работе, теперь минутку отдохнем и вспомним, как вы­глядит эмблема Олимпийских игр.

**Дети.** Пять разноцветных колец, соединенных вместе.

**Учитель.** Ребята, а вы знаете, что они обозначают? Они обоз­начают пять континентов. А кто знает, какие?

**Дети.** Австралия, Африка, Европа, Азия, Америка.

**Учитель.** Правильно! Кольца, изображенные вместе, симво­лизируют дружбу всех народов на Земле. А кто из вас знает олимпийский девиз? Я вам немного подскажу. Скажите, как мы стараемся бегать?

**Дети**. Быстрее!

**Учитель.** А как мы стараемся прыгать?

**Дети.** Выше!

**Учитель.** И последнее. Какими мы хотим быть?

**Дети.** Сильными!

**Учитель.** Это и есть олимпийский девиз: ***«Быстрее, выше, сильнее».*** У наших игр тоже есть свой девиз:

**Силу, ловкость испытай,**

**Проиграл — не унывай!!!**

Скажем его вместе. *(Повторяется с детьми два раза.)*

А те­перь выберем две команды и назовем их «Самые ловкие» и «Са­мые смелые». *(Капитаны прикрепляют эмблемы с талисманами олимпийских игр игрокам сво­их команд.)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Талисман Олимпийских игр в Москве в 1980г - Бурый мишка**  | **Талисманы Олимпийских Игр в Сочи в 2014г: Зайка, Белый мишка и Леопард.**  |

Наша первая игра-эстафета посвящена первому слову олимпийского девиза «**Быстрее**». Она называется «Солнышко».

*У старта перед каждой командой лежат палки по количеству игро­ков. Впереди каждой команды, на расстоянии 5—7 м, кладут обруч. За­дача участников эстафеты - поочередно, по сигналу ведущего, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча («нарисовать сол­нышко») Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.*

**Учитель.** Ребята, а какое второе слово олимпийского девиза?

**Дети. Выше**.

**Учитель.** Следующая наша игра - «Космонавты»

*Дети построены в 2 колонны. Перед каж­дой в 4-5 шагах поставлены гимнастические скамейки, еще дальше на полу положены обручи. По сигналу учителя первые в ко­лоннах бегут к скамейкам, пробегают по ним, спрыгивают, подбе­гают к обручам, пролезают через них. Затем быстро возвращаются, передают эстафету следующим игрокам, а сами уходят в конец ко­лонны. Выигрывает команда, первой закончившая игру.*

**Учитель.** Ребята, третье слово олимпийского девиза скажем вместе: **Сильнее!** Следующая наша игра развивает силу.

*На обо­роте каждой картинки написаны задания, выполняя которые вы тренируете свою силу. Вам нужно назвать вид спорта и выполнить задание.*

***Задания:***

1. *Приседания с баскетбольным мячом в руках — 10 раз.*
2. *Лежа на спине, жим мяча двумя руками от груди — 10 раз.*
3. *Отжимание от пола — 8 раз.*
4. *Стоя поднимать мяч руками от груди — 10 раз.*
5. *Лежа на спине мяч зажать между ног, руки на груди, поднимать ту­ловище — 15 раз.*
6. *Прыжки со скакалкой — 20 раз.*

**Учитель.** Ребята, все мы знаем, что есть летние и зимние ви­ды спорта, значит, Олимпийские игры бывают...

**Дети.** Летние и зимние.

**Учитель.** А какие вы знаете летние и зимние игры виды спорта?

**Дети.** (называют виды спорта)

**Учитель.** Ребята, сейчас мы проведем еще одну игру на внимание «3, 13, 33»

*Игроки должны на команду «3» поставить руки на пояс, «13» - руки к плечам, «33» - руки вверх. Если игрок выполняет движение неправильно, то он делает шаг вперёд. Таким образом, вперёд выйдут самые невнимательные игроки.*

**Построение команд, определение победителя.**

**III Заключительная часть**

**Учитель.** Молодцы, ребята. Наши малые олимпийские игры закончены. А теперь давайте измерим пульс и посмотрим, как мы восстанавливаемся. Победители сегодня получают медальки. Они не Олимпийские, но медальки. А команде, которая оказалась чуточку слабее, — утешительные призы - сладкие конфеты. Я надеюсь, что вы будете активно зани­маться спортом, следить за программой Олимпийских игр в Сочи и ус­танавливать свои личные рекорды.