Игровой сюжетный урок

“В саду”

Задачи: I. Закрепить правильное выполнение строевых упражнений: построе­ние в колонну по одному, в шеренгу, в круг, передвижение в строю по команде учителя.

1. Способствовать формированию правильной осанки посредством выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, развитию гиб­кости, подвижности в суставах.
2. Прививать трудовые навыки.

Оборудование и инвентарь: 2 гимнастических скамейки, 2 гимнастических мата, малые мячи, мешочки с песком весом 0,5 кг для каждого учащегося.

Место проведения: Спортивная площадка или зал.

Подготовительная часть

Учащиеся строятся по росту. Учитель ставит перед ними задачу, помочь соб­рать урожай в саду. Расстояние до сада большое: сначала надо пробежать по тропинке (между мешочками с песком), затем переправиться через речку (ходьба по канату, лежащему на полу), перепрыгнуть через ров (лежащий обруч). Дет и, начав разминку, обходят зал в колонне по одному, потом бегут между разметка­ми и переходят на ходьбу. Затем выполняют упражнение с малым мячом.

1. И.п. - стойка ноги врозь
2. - бросить мяч в пол правой рукой,
3. - поймать мяч двумя руками,
4. - бросить мяч в пол левой рукой,
5. - поймать двумя руками.
6. И.п. - то же.
7. - бросить мяч в пол правой рукой,
8. - с отскока ударить по мячу ладонью по направлению к полу,
9. - поймать двумя руками,
10. - то же левой рукой.
11. И.п. - сомкнутая стойка.
12. - бросить мяч вверх одной рукой,
13. - повернуться на 180°,
14. - после отскока мяча от пола поймать его двумя руками.
15. И.п.- то же.
16. - бросить мяч вверх одной рукой,
17. - повернуться на 180°,
18. - поймать мяч двумя руками.
19. - то же, что упр. III, но поворот на 360°.
20. И.П. - то же.
21. - бросить мяч вверх правой рукой,
22. - поймать левой рукой,
23. - бросить мяч вверх левой рукой,
24. - поймать правой рукой. То же, но первый бросок левой рукой.
25. И.п. - стойка ноги врозь.
26. - бросить мяч в пол правой рукой под поднятой правой ногой,
27. - поймать мяч после отскока двумя руками,
28. -бросить мяч в пол левой рукой,
29. - поймать правой.
30. И.п. - то же.
31. - бросить мяч в пол правой рукой,
32. - поймать левой,
33. - бросить мяч в пол левой рукой,
34. - поймать правой.
35. И.п. - то же. Ведение мяча на месте (после броска в пол) до команды “Стоп”.

Основная часть

После упражнений с мячом учащиеся во время ходьбы (дистанция 15-20 м) преодолевают различные препятствия; идут по гимнастической скамейке, пе­репрыгивают через нее, прыгают с одного гимнастического мата на другой. Затем, перейдя на ходьбу, делают два, три дыхательных упражнения. Далее, построившись в одну шеренгу, учащиеся выполняют упражнения, имитируя работу в саду.

“Яблоня высокая”. И.п. - о.с. 1-2 - подняться на носки, руки вверх. 3-4 - опустившись на всю ступню, руки вниз. 5-6 - обращая внимание на удержа­ние равновесия.

“Почва рыхлая”. И.п. - о.с. Медленное продвижение вокруг положенных на полу мешочков с песком, имитируя работу садовника (гимнастической пал­кой имитируют движения граблями) 6-8 раз.

“Побелка деревьев”. Произвольные приседания с выполнением движений, имитирующих побелку стволов деревьев щеткой (скакалка, сложенная в чет­веро) 30-40 секунд.

“Деревья цветут”. Подняв руки вверх, медленно сгибать и разгибать пальцы.

“Прилетели пчелы”. После рассказа учителя о том, как пчелы собирают нектар, дети бегают вокруг “яблонь”, имитируя полет и жужжание пчел. По команде пчелы несут свою добычу в ульи (к мешочкам) и становятся возле них. После следующего сигнала учителя пчелы начинают бегать вокруг ульев. Учитель предлагает ребятам помочь в сборе урожая в саду. бегать вокруг ульев. Учитель предлагает ребятам помочь в сборе урожая в саду.

“Сбор фруктов ". Класс делится на тройки, располагающиеся в кругу. Учитель предлагает ребятам упражнения на внимание. Если он произносит слово яблоко”, все прыгают вверх и хлопают в ладоши. При слове “груша” надо делать два прыжка вверх, держа руки на поясе.

Когда следует команда “абрикосы”, все выполняют три прыжка с продви­жением вперед и круговыми движениями рук. После сбора фруктов дается сиг­нал: машина приехала за собранными вами фруктами. Учащиеся берут свои мешочки и подбегают к учителю. Тот руководит движением “машин”, конт­ролирует соблюдение учащимися правил дорожного движения.

Учащиеся строятся в колонну по одному, мешочки кладут на голову, и разведя руки в стороны, продвигаются вперед, сохраняя равновесие (поддерживать мешочки руками не разрешается). По сигналу все останавливаются, ак­куратно снимают мешочки с головы и укладывают их в кузов автомашины.

Заключительная часть

Учитель подводит итоги проделанной работы.