Сюжетно-игровой урок.

«Морское путешествие»

3 класс

Цель урока: Освоение и совершенствование двигательных качеств. Развитие морально-волевых качеств.

Задачи урока:

1. Способствовать развитию навыков совместных двигательных действий.
2. Развитие и совершенствование быстроты, ловкости, координации движения, силы, выносливости, гибкости.
3. Развивать интерес к урокам физической культуры.

Инвентарь: кегли или стойки, груз (коробки), обручи, теннисные ракетки, бумажные кораблики, гимнастические скамейки, флажки, набивные мячи, коврики для выполнения упражнений на расслабление, карта путешествия

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 45 мин.

Учитель : Кудря М.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | дозировка | Методические указания |
| П о д г о т о в и т е л ь н а я | Построение в шеренгу. Психологическая  подготовка учащихся к усвоению содержания урока.  Учитель:  Ребята ,сегодня мы отправляемся в морское путешествие. Как вы считаете ,какими качествами должен обладать настоящий моряк? Дети отвечают.  (смелостью, быстротой, ловкостью, умением работать в команде, целеустремленностью и т. д.)  Хорошо ребята, так какие цели и задачи ставим мы сегодня на уроки ? Перед собой мы ставим такие цели; развивать и совершенствовать эти качества. Перед трудными испытаниями мы разогреем свои мышцы .  Отправляемся в плавание.  Строевые команды: «Равняйсь», «Смирно». Приветствие - « Здравствуйте, товарищи матросы!». Ответ - « Здравия желаем товарищ капитан!».  Перестроение в колонну по одному поворотом на месте  Ходьба: на носках, руки на пояс. На пятках, руки за голову в замок. Полуприседя, руки вперед, приседя , руки на колени.  Бег змейкой.  Команда: « шагом марш». По ходу движения взять флажки.  Перестроение: через середину зала в колонну по двое. | 30 сек  15сек    15 сек  2мин | Проверка готовности к уроку.  Обратить внимание на строевую стойку, осанку и внешний вид  Отвечать громко и четко  Выполнить поворот направо под счет  Спина ровная, плечи расправлены, подбородок приподнят.  Не задеваем стойки  Правильное перестроение, соблюдаем дистанцию 2шага |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| П о д г о т о в и т е л ь н а я | ОРУ на месте с флажками:  1.С ходьбой на месте : 1-руки вперед  2-руки вверх  3-руки в стороны  4- руки вниз.  2.И.п.- правая рука в сторону, левая вверх  1-2 -отведение рук назад  3-4- смена рук  3.и.п.- правая рука вверху, левая внизу  На каждый счет смена рук  4.и.п.- ноги врозь, правая рука вверху, левая на поясе  1-2-наклон туловища вправо  3-4- наклон туловища влево  5.и.п.- наклон вперед, руки в стороны .1- касаемся правой рукой носка левой ноги  2- касаемся левой рукой носка правой ноги.  3-4 -тоже.  6.и.п.- основная стойка  1-Выпад вперед правой ногой, руки вверх  2-и.п.  3--Выпад левой ногой вперед, руки вверх  4- и.п.  7.И.п.- основная стойка  1-Выпад правой ногой в сторону, руки вперед  2-И.п.  3-Выпад левой ногой в сторону, руки вперед  4-И.п.  8.И.п.- основная стойка  1- присесть руки вперед 2-и.п.  3- присесть руки в стороны  4- и.п.  И.п.- основная стойка  1-прыжок ноги врозь, руки в стороны  И.п.  3-4 –то же  Ребята, каждый моряк знает « морскую азбуку»  Когда корабль попадает в беду, какой сигнал должен подать капитан корабля? (сигнал SOS) | 6-8 раз    6-8раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8раз  6-8 раз  6-8 раз | Следим за осанкой, выполняем под счет  Отведение строго в сторону и строго вверх, руки в локтях не сгибать  Руки прямые  Наклон выполняем строго в сторону  Ноги не сгибать в коленях  Выпад выполнять глубокий  Колено смотрит вперед, стопу не разворачиваем  Слушать счет , стопы не отрываем от пола |
| О о с н о в н а я | 9.И.п. – основная стойка  1-прыжок ноги врозь, руки в стороны  2-и.п.  3-4- тоже  Морские эстафеты:  Учитель объясняет правила состязаний. За победу корабль продвигается на две мили вперед. За поражения на одну милю.  1.«Между подводными рифами». Команды строятся в колонны у линии старта. Направляющие в колоннах держат бумажные кораблики на теннисных ракетках. На расстоянии 2м от старта напротив каждой команды установлены «подводные рифы»- КЕГЛИ. По сигналу первые игроки бегут змейкой между подводных рифов, оббегают финишный ориентир и также возвращаются к своим колоннам, где передают кораблики следующим участникам.  2.Эстафета «крабов». Направляющие в колоннах принимают исходное положение упор сзади, согнув ноги. По сигналу первые игроки продвигаются на четвереньках животом вверх спиной вперед, обходят ориентир и возвращаются к своим колоннам лицом вперед.  3.«На погрузке корабля». Команды построены в шеренги с интервалом два шага между игроками. Сбоку от правофланговых в обозначенном месте лежит груз (коробки). По сигналу участники передают коробки по цепочке на левый фланг, складывают их в обозначенном месте «трюме корабля». 4. « Вперед на рею» Направляющие в колонах добегают до гимнастической лавки, лежа на животе, девочки продвигаются подтягиванием одновременно двух рук вперед, оббегают ориентир, возвращаются, назад .Мальчики передвигаясь подтягиванием попеременно, правой – левой рукой. 5.Ситуация. Вы потерпели крушение корабля. У вас лодка и 3-4 часа пока вас не найдут. Выберите только 5 предметов, которые вам необходимы:   1. Зеркало 2. Шоколад 3. Вода 4. Набор для рыбалки 5. Компас 6. Карта 7. Армейский набор 8. Расческа 9. Зубная паста 10. Веревка 11. Бинокль   6. «Плавание в шлюпках»  Дети в командах делятся на пары. Первая пара встают в обруч большого диаметра, придерживая его на уровне пояса. По сигналу дети в обруче бегут к финишу (плывут к берегу), обегают ориентир, возвращаются обратно и передают обруч следующий паре. | На всю разминку  8мин  1.30сек  3мин  3мин  3мин  3мин  3 мин | Прыжки выполнять под счет  Не заходить за линию старта. Оббегать все кегли  Четко передавать эстафету  Передвигаться только в положении «крабов»  Действовать слаженно. Груз не должен выпадать из рук.  По лавке продвигаемся только с помощью рук  Действовать слаженно |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| О с н о в н а я заключительная | 7. « Передача груза»  Учащиеся передают мяч в колонах – первый над головой, второй под ногами и т.д. последний игрок получает мяч бежит в начала колоны и передает мяч дальше.  Учитель:  В каких странах находятся эти города?  -Лондон, Токио, Берлин  - Париж, Москва, Пекин  (Англия, Япония, Германия),  (Франция, Россия, Китай )  Учитель показывает государственные флаги определенных государств . На каждую команду учитель показывает по 3 флага. Назвать эти государства.  Дети отвечают.  Каждой команде дается задание. Из перечисленных ниже морских терминов сочинить в течение 3 мин небольшой рассказ. 5 предложений.  Море  Солнце  Путешествие  Моряк  Удача  Корабль  Упражнение на расслабление « Кораблик»  И.П.- лежа на спине, руки внизу, мышцы расслабленны.  Учитель предлагает детям представить себя легким корабликом и покачаться на ласковых волнах спокойного лазурного океана.  Учитель равномерно произносит текст:  « Я закрываю глаза…Мое дыхание медленное, спокойное, плавное… Я расслабляюсь и успокаиваюсь.. Я – маленький кораблик, который качают ласковые волны океана… Мои руки полностью расслабленны.. неподвижны… теплые воды океана омывают их.. Мои ноги полностью расслабленны.. неподвижны… теплые воды океана омывают их.. Мое дыхание плавное и медленное… Я качаюсь на волнах… плавно поднимаюсь вверх….плавно опускаюсь вниз.. Состояние полного покоя.. Я чувствую, как прохлада охватывает мое лицо, как будто приятный ветерок  Обдувает меня.. | | 3мин  1.30мин  1.30мин  3мин  3мин | Мяч не должен выпасть из рук  Каждой команде задается вопрос, если команда не отвечает, то право ответа передается другой команде  Успокаивающие словесные формулы следует произносить спокойным голосом, в замедленном темпе.  После каждой фразы учитель делает паузу.  Релаксационная музыка. «Голубая лагуна» | |
| З а к л ю ч и т е л ь н а я | Я ощущаю свежесть и бодрость… Я хорошо отдохнул… Я подтягиваюсь…Я открываю глаза…»  Упражнение на мимические мышцы лица и дыхание   1. Надуть щеки , вдох через нос , выдох через рот с звуком «ш-ш-ш»3-4 раза. 2. Глаза закрыты, веки плотно сомкнуты.   1-2 – широко открыть глаза, смотреть прямо, мысленно посылая луч света вперед.  3-4-закрыть глаза расслабить мышцы.  Построение в шеренгу. Строевые упражнения : «Равняйсь!», «Смирно!»  Подведение итогов урока. Капитан поздравляет матросов с окончанием плавания. | 1.30мин  3мин | | Следить за правильным  выполнением  Дети сами подводят итог урока. |