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. Психологическаяподготовка 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 местеХодьба: 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 сек15сек 15 сек2мин | Проверка готовности к уроку.Обратить внимание на строевую стойку, осанку и внешний видОтвечать громко и четкоВыполнить поворот направо под счетСпина ровная, плечи расправлены, подбородок приподнят.Не задеваем стойкиПравильное 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 рук3.и.п.- правая рука вверху, левая внизу На каждый счет смена рук4.и.п.- ноги врозь, правая рука вверху, левая на поясе 1-2-наклон туловища вправо 3-4- наклон туловища влево5.и.п.- наклон вперед, руки в стороны .1- касаемся правой рукой носка левой ноги2- касаемся левой рукой носка правой ноги.3-4 -тоже.6.и.п.- основная стойка1-Выпад вперед правой ногой, руки вверх2-и.п.3--Выпад левой ногой вперед, руки вверх4- и.п.7.И.п.- основная стойка1-Выпад правой ногой в сторону, руки вперед2-И.п.3-Выпад левой ногой в сторону, руки вперед4-И.п. 8.И.п.- основная стойка1- присесть руки вперед 2-и.п.3- присесть руки в стороны4- и.п.И.п.- основная стойка 1-прыжок ноги врозь, руки в стороныИ.п.3-4 –то жеРебята, 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 раз6-8 раз6-8раз6-8 раз6-8 раз | Следим за осанкой, выполняем под счетОтведение строго в сторону и строго вверх, руки в локтях не сгибатьРуки прямыеНаклон выполняем строго в сторонуНоги не сгибать в коленяхВыпад выполнять глубокийКолено смотрит вперед, стопу не разворачиваемСлушать счет , стопы не отрываем от пола |
|  О о с н о в н а я | 9.И.п. – основная стойка1-прыжок ноги врозь, руки в стороны2-и.п.3-4- тожеМорские 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 разминку8мин1.30сек3мин3мин3мин3мин3 мин | Прыжки выполнять под счетНе заходить за линию старта. Оббегать все кегли Четко передавать эстафетуПередвигаться только в положении «крабов»Действовать слаженно. Груз не должен выпадать из рук.По лавке продвигаемся только с помощью рукДействовать 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.МореСолнцеПутешествиеМорякУдачаКорабльУпражнение 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.. | 3мин1.30мин1.30мин3мин3мин | Мяч не должен выпасть из рукКаждой команде задается вопрос, если команда не отвечает, то право ответа передается другой командеУспокаивающие 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 дыхание1. 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. |  1.30мин3мин | Следить за правильнымвыполнениемДети сами подводят итог урока. |