Конспект открытого сюжетного урока по физической культуре с использованием круговой тренировки «Матросы на корабле в шторм» для учащихся 1 класса.

Задачи:

1. Закрепить перестроение из 1 колонны в 2 в движении.
2. Совершенствовать навыки учащихся в ползании, лазании, равновесии, прыжках.
3. Развивать общую выносливость, ловкость.
4. Развивать навыки совместных взаимодействий.

Инвентарь: 2 гимнастические скамейки, канат, 6 набивных мячей, 6 дуг, гимнастическая стенка или лестница-стремянка, магнитофон, звукозапись, мат.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Части урока, содержание | Дозировка. | Метод указания и способы организации |
| I  II  III | **Вводно-подготовительная часть**  1.Построение в шеренгу приветствие, сообщение задач урока.  Учитель:  - Ребята, сегодня мы отправляемся в путешествие на корабле по морю. В пути нам могут повстречаться различные препятствия (изменение погоды и др.), которые нам предстоит преодолеть.  - Вы отправитесь в путешествие одни или возьмёте меня с собой?  - Да, возьмём.  - Кем я буду на корабле? (Кто самый главный на корабле?).  - Капитаном.  - Ребята, обычно перед каждым путешествием проходит парад. Команда матросов показывает, какая она умелая организованная, дружная. Во время парада капитан приветствует свою команду словами:  - Здравствуйте, товарищи матросы!  Команда отвечает:  -Здравия желаем, товарищ капитан!  Давайте потренируемся.  2.Парад. Ходьба:  а) в колонне по 1;  б) через центр зала в колонне по одному;  в) с расхождением: один - налево, другой - направо;  г) через центр в колонну по 2;  д) с расхождением: колонна – налево, колонна – направо;  е) через центр в колонну по одному, налево по залу.  3. Бег: ( «Аврал! Учебная тревога»)  а) обычный;  б) с препятствиями (по гимнастической скамейке, «змейкой» между набивными мячами, перепрыгивая через мат, лежащий поперёк);  в) в спокойном темпе;  4.Ходьба («Отбой учебной тревоги»)  а) обычная, восстанавливая дыхание;  б) перестроение в колонну по 2;  Комплекс ОРУ «Мы – матросы»  1.«Запах моря»  И.п. - стоя, ноги врозь, руки внизу.  1-2 – вдох, медленно втягивая воздух, пытаясь уловить запах моря.  3-4 – выдох.  2.«Пловец»  И.п. – ноги расставлены, правая рука вверху, левая – внизу.  1-8 – круговые движения вперед – кроль на груди.  1-8 – то же назад, кроль на спине.  3.«У штурвала»  И.п. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз.  1 – наклон вправо;  2 – и.п.  3-4 – то же влево;  4.«Поднять якорь»  И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе.  1-2-3 – 3 пружинящих наклона вперед, коснуться руками пола.  5.«Гребцы»  И.п. – упор сидя сзади, ноги согнуты.  1-2-3 – не отрывая стопы от пола, сгибая руки, лечь на спину.  4 – выпрямляя руки, вернуться в и.п.  6.Плавание «брассом»  И.п. – лёжа на животе, руки вверху.  1 – поднять голову, руки, верхнюю часть туловища.  2-7 – движения руками, имитируя плавание «брассом».  8 – и.п.  7.Прыжки.  И.п. – о. с.  1 – ноги в стороны, хлопок над головой.  2 – и. п.  8.Ходьба.  Этюд психогимнастики «Морская вода».  - Сейчас я предлагаю представить, что вы – морская вода. Послушайте музыку и постарайтесь передать то состояние моря, которое предлагает вам музыка.  **Основная часть**  Круговая тренировка.  «Матросы на корабле в шторм»  1-я станция «По палубе в шторм»  Проползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  2-я станция (гимн. стенка).  «Взбираемся по реям». Лазание по гимн. стенке вверх, переход на 2-й пролёт приставным шагом, спуск.  3-я станция (дуги)  «Спуск в трюм». Проползание под дугами составленные туннелем.  4-я станция (канат)  «Переход на соседнюю мачту»  5-я станция (гимн. скамейка)  «По скользкому трапу». Ползание на животе по скамейке подтягиваясь на руках.  6-я станция (набивные мячи)  «Между подводными рифами»  Прыжки на 1 ноге между мячами «змейкой»  П./игра «Акула и матросы»  Этюд психогимнастики «Ракушки».  Дети («матросы») свободно перемещаясь по залу, находят красивые ракушки и, поднося их к ушам, слушают шум моря, а так же предлагают послушать «голос» найденной ракушки капитану и товарищам.  **Заключительная часть**  Домашнее задание. | 7-8 мин.  2 р.  1 р.  1 р.  1 р.  1 р.  1 р.  1 р.  3 р.  1 р.  1 р.  5-6 р.  2 р.  2 р.  8 р.  7-8 р.  6-8  6-7 р.  7-8 р.  30-32мин.  4-5 р.  4-5 р.  4-5 р.  4-5 р.  4-5 р.  4-5 р.  3 р.  5 мин. | «В обход налево шагом марш!»  «Через центр в колонну по 1 марш!»  «Один – налево, другой – направо марш!»  «Через центр в колонну по 2 марш!»  «Колонна – налево, колонна – направо марш!»  «Через центр в колонну по 1 марш!»  Сигнал к учебной тревоге – удар в гонг.  Толчок одной ногой.  Удар в гонг  «Налево в колонну по 2 марш!» Интервал, дистанция 2 шага.  Темп медленный дети добиваются ощущения, что они дышат не только носом, но и всем телом (воздух проник через кожу).  Руки прямые, ладонь лопаточкой.  Рука касается уха и бедра.  «Держим штурвал»  Ноги в коленях не сгибать.  «Спустить шлюпки!»  Хорошо подготовленные дети могут выполнять упражнения без помощи рук (имитируя руками движения как при гребле вёслами).    Ноги от пола не поднимать.  Прыгать мягко, пружинисто.  Слушайте внимательно и представляйте.  Шаг чередующийся, смотреть вперед.  Способ одноименный или разноименный, руки согнуты, хват сверху.  Под низкими – на коленях и предплечьях, под высокими – на коленях и ладонях.  Стараться не потерять равновесие, не касаться ногами пола.  Ноги вместе, носки натянуты, руки, подтягивая туловище, доходят до бедра.  Мячи не задевать ногой.  «Акулу» назвать в ходе бега. Между «заплывами» выполнит дых. упр. «Гуси шипят» |