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 |
|  IIIIII | **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.6-86-7 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» |