

МОУ ХРЕНОВСКАЯ СШ № 1

СЮЖЕТНЫЙ УРОК
«АСТРОНАВТЫ»

2 класс

ПОДГОТОВИЛА
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Т.А. ИВАНОВА

СЛОБОДА 2008г.

План урока
Тема: Развитие координационных способностей.

Задачи урока:

I.Образовательные: Проверка полученных знаний, умений и навыков и их комплексное совершенствование в учебной и игровой обстановке.

II.Воспитательные: Воспитывать доброжелательность, внимание,

III.Оздоровительные: Укрепление здоровья учащихся.

Инвентарь: обручи, гимнастические палки, мячи, стойки, гимнастические скамейки.

Место проведения: спортивный зал.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
I.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока. Учитель: «Ребята! Сегодня мы с вами отправимся в космическое путешествие на другую планету. Вы знаете, что в бесконечном космосе есть множество планет, на которых живут разумные существа, но эти планеты так далеки от нас, что мы пока не можем долететь до них. Я думаю, что когда вы вырастаете, кто-то из вас изобретёт способ добраться до этих планет, но для этого нужно очень много знать и уметь. Физически слабым и лентяям не будет места в космических кораблях, которые, я верю, скоро полетят к другим мирам. Готовиться к таким полётам нужно уже в школе, которая даст вам основы знаний, а уроки физкультуры помогут вам стать ловкими, сильными и выносливыми.</p> <p>2.Ходьба: А) на носках; Б) на пятках; В) перешагивая через скамейки; Г) перешагивая сквозь обруч;</p> <p>3.Прыжки: А) на правой ноге; Б) на левой ноге;</p> <p>4.Подтягивание: А) на гимнастической скамейке.</p> <p>5.Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по четыре. Учитель: «Теперь я вижу, ребята, что вы готовы отправиться в космическое путешествие на другую планету. Осталось занять место в космическом корабле, и «ключ» на старт.</p>	12мин.	<p>Физорг. Учитель.</p> <p>Руки вверх. Руки в стороны. Вправо, влево. Обруч закреплён на стойках.</p> <p>Точно по линии. Точно по линии.</p> <p>Из положения лёжа, руками держаться за края скамейки.</p>
II.	<p>Основная часть.</p> <p>1.«Быстрые ракеты». В зале на полу произвольно раскладываются 4 гимнастических обруча. Дети, взявшись за</p>	28мин.	<p>Каждая команда бежит к своему обручу и занимает «ракету», принимая при этом</p>

<p>руки, бегут по площадке со словами: Ждут нас быстрые ракеты, Ждут нас дальние планеты, На какую захотим, На такую полетим. Только есть один секрет: Опоздавшим места нет!</p> <p>2.Эстафета с гимнастическими палками.</p> <p>3.Эстафета «Кенгуробол».</p> <p>4.Эстафета «Каракатица».</p> <p>5.Эстафета «Попрыгунчики».</p> <p>III. Заключительная часть. 1.Построение. 2.Подведение итогов урока. 3.Прощание.</p>		<p>5мин.</p>	<p>правильное статическое положение вокруг кольца: лицом внутрь, руки подняты и соединены вверху, одна нога отставлена назад на носок – имитация ракеты. Команда, первой выполнившая построение, получает поощрительное очко. Учащиеся стоят в затылок друг другу, у каждого в левой руке гимнастическая палка. По сигналу все учащиеся команды (кроме направляющего) поворачиваются направо, держа палку вертикально в вытянутой руке. Направляющий выполняет подлезание в «ворота», образованные предыдущим участником и его палкой, и встаёт рядом, руки в стороны (правая рука на палке соседа). Побеждает команда, правильнее и быстрее других преодолевшая подлезанием «змейкой». Зажав мяч между коленями, участники, прыгая на двух ногах до вертикально поставленного обруча, впрыгивают в него, и взяв мяч в руки, бегут к своей команде, передавая мяч следующему участнику. Побеждает команда, первая закончившая эстафету. И.п.- упор сидя сзади, мяч зажат ступнями согнутых ног. Передвижение в упоре сзади до гимнастического обруча (вертикального). Переложив мяч ногами на другую сторону обруча, надо быстро встать и, взяв мяч в руки, бегом вернуться к своей команде. Сидя на гимнастическом мяче, держась руками сбоку, прыгать до стойки и обратно. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.</p> <p>Учитель. Отметить лучших учащихся. Учитель.</p>
--	--	--------------	--