

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа пос. Первое Мая.**

**План- конспект урока
«На острове сокровищ»**

(урок – игра для учащихся 1-2 кл)

Разработал:

**учитель физкультуры
МБОУ СОШ пос. Первое Мая
Спирин Валерий Геннадьевич**

2023 г

Тема: «На острове сокровищ».

Цель: нетрадиционные методы и приемы по совершенствованию работы по укреплению здоровья детей.

Задачи:

1. Обучать расходится по двое на гимнастической скамейке;
2. Совершенствовать прыжки в высоту с места, ползании по-пластунски;
3. Воспитывать умение действовать по сигналу, в коллективе.

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, гимнастические палки и массажные мячи согласно количеству детей, модуль; сундук. Спортивный зал

Тип урока: Совершенствование

Вид урока: Игра

Ход урока

Части занятия	Содержание занятия	Время выполнения	Общеметодические указания
Подготовительная	<p>1. Построение в шеренгу.</p> <p>Ф.Р. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправимся на остров сокровищ. Путь предстоит не легкий, нас ждут преграды и приключения. До острова мы поплывем на лодках, но и до лодок нам предстоит добраться. Дорога к лодкам идет через джунгли, а вы знаете, что в джунглях нужно быть внимательными и осторожными, прислушиваться к каждому шороху. Ну, что ж, пожелаем себе: «В добрый путь!»</p>		
	<p>Ходьба в колонне по одному:</p> <p>А) обычная;</p> <p>Б) на носках, руки за голову;</p> <p>В) крадучись;</p> <p>Г) спиной вперед;</p> <p>Д) в полуприседе, руки в стороны;</p> <p>Е) в полном приседе, руки на коленях</p> <p>Прыжки на двух ногах в приседе, продвигаясь вперед</p> <p>Бег с остановками на сигнал</p> <p>Ходьба.</p> <p>Построение в 2 колонны возле скамеек.</p>	<p>20 с</p> <p>30 с</p> <p>10 с</p> <p>20 с</p> <p>20 с</p> <p>10 с</p> <p>10-15 с</p> <p>5-6 раз</p>	<p>Локти точно в стороны</p> <p>Смотреть ч/з левое плечо</p> <p>Спина прямая</p> <p>Руки на коленях!</p> <p>Слушать внимательно!</p>
Основная	<p>Ф.Р. Вот мы и добрались до лодок. Молодцы, все были внимательными. А теперь занимайте места, садитесь на весла.</p>		
	<p>ОРУ на гимнастических скамейках с гимнастическими палками.</p> <p>1). И.п. – сидя верхом на скамейке, палка в двух руках, правая – хватом сверху, левая – снизу.</p> <p>1-8 – гребковые движения справа</p> <p>1-2 – перехват</p> <p>1-8 – то же, слева</p> <p>2) И.п. – то же, палка хватом сверху на коленях</p> <p>1 – палку к груди;</p>	<p>6 раз</p> <p>8-10</p>	<p>При выполнении гребка – выдох</p> <p>Палку к груди с</p>

	<p>2 – палку вверх 3 – палку к груди 4 – И.п. 3) И.п. – то же, палка на плечах. 1 – палку вверх 2 – поворачиваясь вправо (влево) палку вперед 3 – поворачиваясь в и.п., палку вверх 4 – И.п. 4) И.п. – то же, палка за спиной в согнутых в локтях руках 1 – встать 2 – И.п. 5) И.п. – сидя, продольно, руками держаться за передний край, ноги вместе 1-2 – сесть на пол 3-4 – И.п. 6) И.п. – то же, руки в упоре сзади 1-2 – поднять ноги в положении «угол» 3-4 – И.п. 7) И.п. – стоя, лицом к скамейке, руки на поясе, правая нога на скамейке 1-2 – смена положений ног 3-4 – И.п. Чередовать с ходьбой на месте 8) И.п. – стоя боком к скамейке на правом конце палки 1-8 – мелкими шажками продвигаться к левому краю палки 9-16 – И.п.</p>	<p>раз 8-10 раз 8-10 раз 6-8 раз 6-8 раз 10-12 раз 6-8 раз</p>	<p>напряжением Смотреть на палку! Больше разворачивать туловище! Вперед не наклоняться! Пятки не сдвигать! Работают только руки! Ноги вместе, руки не сгибать! Внимательно слушать музыку и счет! Палка находится на середине стопы!</p>
<p>Ф.Р. Молодцы! Гребцы из вас хорошие. А теперь на пол положите весла. У нас с вами узкие корабли. Чтобы сойти с них, необходимо уметь расходиться по двое. Становитесь в колонны с краю скамеек друг против друга.</p> <p>••• — ••• ••• — •••</p> <p><i>Дети по 2 расходятся на скамейках.</i></p> <p>Ф.Р. Вот мы и добрались до острова. Ну-ка, посмотрите вдаль, он уже виден. Теперь нам нужно сложить весла, оттащить в сторону лодки, чтобы их не смыло волной.</p> <p><i>(Дети убирают весла, оставляют скамейки.)</i> <i>Подходят к забаррикадированному острову.</i> <i>Из-за заграждений выходит Пират).</i></p> <p>Пират. Здравствуйте, ребята! Я – пират, меня зовут одноглазый Джо! Куда это вы собрались? Может, моих сокровищ захотели? Да без труда, без усилий! Нет, дорогие мои, сначала потрудитесь, преодолите преграды.</p> <p><i>Дети из модуля строят «преграды».</i> <i>Перебираются к острову, к пальме.</i> <i>Пират из сундука достает массажные мячи.</i></p> <p>- Вот получите ваши сокровища! Но это только часть. Самое главное сокровище я вам отдам позже.</p>			

ЗаклЮчительная	<p><u>Упражнения с массажными мячами:</u></p> <p><i>Для рук:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) «Лепить снежок»2) «Лепить колобок»3) Пальцами (подушечками) вылепливать форму. <p><i>Для стоп:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) Стоя, катать стопой кругообразно2) То же, вперед-назад3) Сидя, надавливать стопой на мяч (поочередно)4) Поднимать мяч пальцами, серединами стоп, пятками. <p>Пират. А теперь настало время отдать самое главное сокровище. (Достает сердца с надписью «Здоровье», раздает детям).</p> <p>- Самое главное наше сокровище – это здоровье! Его не купишь ни за какие деньги.</p>
-----------------------	--