Конспект тематического урока по физической культуре

*«Космическое путешествие»*

*Жилкин Александр Юрьевич,*

*учитель физической культуры*

*ГБОУ «Валуйская общеобразовательная школа-интернат»*

*Цели урока:*

 - расширять у школьников разнообразную базу подвижных игр и игровых упражнений для умения развития двигательных способностей, используя основные виды движения: ходьба и бег;

- продолжать учить четко выполнять строевые упражнения и двигательные задания по словесной инструкции учителя

- воспитывать наблюдательность и внимание;

- формировать коммуникативные компетенции: навыки работы в группе, положительные черты характера, сотрудничество и взаимопомощь;

 - развивать выдержку, дисциплинированность и настойчивость в достижении результата;

 - формировать адекватность социального поведения;

 - улучшать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;

- учить следить за самочувствием и восстанавливать дыхание после выполнения задания;

- совершенствовать пространственную ориентировку и точность движений;

- развивать мелкую моторику и предметно-манипуляторную деятельность рук;

- развивать мыслительные операции: учить анализировать и обобщать.

*Оборудование*: обручи, скамейки, карточки, фитнесболы, мешочки, ребристые доски, палки, кегли, фигурки из пенопласта.

Ход урока

І. Подготовительная часть – 12 мин.

1. Построение. 2. Приветствие. 3. Сообщение задач урока.

4. Строевые упражнения.

5.Ходьба: на носках, на пятках широким шагом; высоко поднимая колени, в полуприсяди, руки за головой.

6. Бег в медленном темпе.

7. Ходьба с восстановлением дыхания.

 8. ОРУ на месте без предметов.

1) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

 1–4 – вращение головы в левую сторону;

 5–8 – то же в правую сторону.

2) И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

 1–4 – круговые вращения в плечевом суставе вперед; 5–8 – то же назад.

3) И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

 1–2 – поворот туловища налево;

 3–4 – то же направо.

4) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

 1–2 – наклон туловища влево;

 3–4 – наклон туловища вправо;

 5–6 – наклон туловища вперед;

 7–8 – наклон туловища назад.

5) И.п. – выпад влево, руки на колено.

 1–2 – пружинистые движения в выпаде;

 3–4 – то же вправо.

6) И.п. – руки на пояс.

 1 – полуприсед, руки в стороны;

 2 – и.п.;

 3 – присед;

 4 – и.п.

.

7) И.п. – руки вперед-наружу.

 1 – мах левой ногой, коснуться ладони правой руки;

 2 – и.п.;

 3 – то же правой ногой;

 4 – и.п.

8) И.п. – Выпад левой ногой вперед, руки на пояс. Прыжки со сменой ног.

9. Ходьба на месте.

ІІ Основная часть – 30 мин.

1.Игра «Быстрые ракеты».

В зале на полу в разных сторонах зала расставлены обручи (ракеты). Обручей должно быть на 1 меньше количества детей. Дети берутся за руки, встают в круг, и, начиная движение по кругу, идут со словами:

 *Ждут нас быстрые ракеты,*

 *Для полётов по планетам,*

 *На какую захотим,*

 *На такую полетим.*

 *Но в игре один секрет:*

 *Опоздавшим места нет!*

После слов стихотворения, дети разбегаются по залу и занимают место в обруче

(ракете). Кому не хватило «места», садятся на скамейку. После этого убирается 1 обруч и игра начинается заново (3 раза).

Эстафеты

*2. «Построй ракету».*

Задание : построить макет ракеты с помощью гимнастических палок и обруча.

*3. «Собери снаряжение».*

 Задание: пробежать через препятствие, выбрать нужный предмет, положить его в обруч и вернуться бегом к линии старта.

*4. « Бегом в ракету».*

Задание: первый игрок бежит до обруча, обегая препятствия и возвращается обратно на линию старта, берёт второго игрока и они вместе выполняют то же самое.

*5. « Победи невесомость».*

 Задание: проскакать на фитнесболе до фишки туда и обратно возвратиться бегом к линии старта.

*6. « Метеоритный дождь»*

Задание: собрать фигуры из пенопласта в ведёрочко.

*7. «Собери созвездие»*

 На листочках дано изображение созвездия. Один игрок несёт звезду и клеит на стену, потом другой и т.д.)

7. « Возвращение из космоса».

Задание: проползти по гимнастической скамейке, сойти с неё и добежать до линии старта.

8. Конкурс « Интеллектуальный».

Задание: отгадать загадки о космосе.

ІІІ Заключительная часть – 3мин.

1. Построение.

2. Подведение итогов урока.