М. П. Малашенко

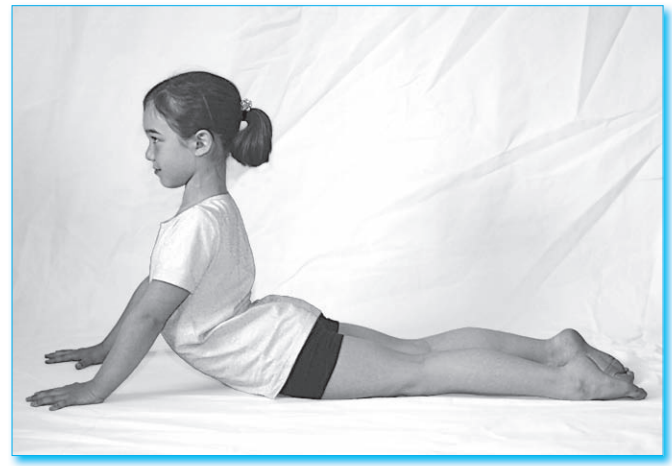
УРОК «ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ». 3-й класс

Все игры и упражнения, представленные в этом уроке, связаны общим сказочным сюжетом.

Подготовительная работа к уроку проводится по нескольким направлениям. Беседы о растениях и животных, рассказы учителя, наблюдения самих школьников помогут им расширить кругозор, глубже вжиться в каждый образ, выразительно показать того или иного представителя флоры и фауны планеты. Во внеурочное время учащиеся могут нарисовать образы, возникавшие в их воображении при выполнении отдельных упражнений.

На уроке используются элементы театрализации. Спортивный зал декорируется под «Остров диких обезьян». Учащиеся активно участвуют в оформлении места проведения урока, приносят для этого свои рисунки, поделки, игрушки. Природные материалы, морские камни и ракушки, верёвки и маскировочная защитная сетка превращают обычный спортивный зал в «таинственный остров» благодаря совместным усилиям педагога и учеников.

Удачное использование соответствующих музыкальных фрагментов усиливает эмоциональный эффект от приключений на «острове».



Задачи урока: 1) совершенствовать выполнение общеразвивающих упражнений в движении; 2) совершенствовать ритмические упражнения с теннисными мячами; 3) развивать гибкость, ловкость, быстроту, координацию движений в подвижных играх и эстафетах; 4) воспитывать умение согласовывать двигательные действия с партнёрами, личные и общественные интересы.

Инвентарь: игрушки (обезьяны, дракон, морские звёзды); верёвки; скакалки; теннисные мячи; природные материалы (плоды каштана, черенки листьев каштана, морские камешки, ракушки, корзинки из лозы); аудиозаписи и средства их воспроизведения.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная (14–15 мин)	1. Вход в зал, построение — Как и когда это произошло, никто не знает. Жили на белом свете девочки — ученицы 3-го класса (*в спортивный зал гимнастической ходьбой входят девочки, становятся в центре зала в одну шеренгу с интервалом в один шаг*). Однажды, неожиданно для себя, они оказались на таинственном острове (*девочки оглядываются по сторонам*). На этом острове жили мальчики, очень похожие на их одноклассников (*в спортивный зал входят мальчики и становятся в центре в одну шеренгу за девочками*). Дети познакомились и разговорились. Девочки рассказали мальчикам о своей жизни, а мальчики — о своей (*перестроение в одну шеренгу по росту*). Особо запомнившиеся детали рассказа они воплотили в движениях. Путешествуя на уроке по таинственному острову, нам предстоит решить несколько задач	2–3 мин	
	2. Сообщение задач урока	До 30 с	Настроить на выполнение учебных задач

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная (14–15 мин)	3. Выполнение строевых команд	До 30 с	«РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Напра-ВО!», «Налево в обход шагом — МАРШ!». Добиваться чёткости и согласованности движений
	4. Общеразвивающие упражнения в движении:	7–8 мин	В колонну по одному в обход по залу. Учащиеся по очереди представляют упражнения в движении..
	1) «Балерина» — Катя рассказала о своём увлечении балетом и научила всех ходить на носках, как балерина.	20–30 м	Руки в стороны, ноги в коленях не сгибать, спина прямая, шаги короткие
	2) «Гимнаст» — Галя занимается гимнастикой и лучше всего у неё получается ходьба выпадами.	20–30 м	Во время выпада — руки вверх, приставляя ногу — руки к плечам.
	3) «Циркуль» — Оле очень интересно превращаться в строгий металлический циркуль.	10–20 м	Шаг правой ногой с поворотом лицом к центру зала. Шаг левой с поворотом спиной к центру зала по ходу движения. Ноги врозь, руки прижаты к туловищу, спина прямая.
	4) «Цапля» — Маше нравится белая цапля с длинным носом и красивым хвостом, которая шагает гордо и важно.	10–20 м	Согнуть ногу в колене, вытянуть вперёд, поставить на пол. Руки скрещены за спиной внизу, пальцы напряжены и широко расставлены («хвост цапли»).
	5) «Лягушка» — Когда Галя изображает весёлую прыгающую лягушку, у неё всегда поднимается настроение.	10–20 м	Прыжки в приседе, колени врозь. Ладони опираются об пол, спина прямая.
	6) «Заводная обезьяна» — Любимая Олина игрушка — заводная обезьяна.	10–20 м	Передвижение в приседе, опираясь руками об пол (мальчики — кулаками, девочки — ладонями), согнутые ноги проносить вперёд между руками.
	7) «Обезьяна» — Теперь мальчики представят фауну таинственного острова. Самые многочисленные его обитатели — обезьяны.	10–20 м	Ходьба на внешней стороне стопы. Небольшой наклон вперёд, спина округлена. Руки расслаблены и опущены, пальцы согнуты
	8) «Страус» — Страус — это крупная бескрылая птица, которая умеет быстро бегать, но сейчас прогуливается с важным видом.	10–20 м	Ходьба перекрёстным шагом. Руки отведены назад и округлены, подчёркивая овальное туловище страуса. Голова приподнята. Темп средний.
	9) «Слон» — Долгожитель острова — самое крупное сухопутное животное, африканский слон.	10–20 м	Ходьба в упоре на локтях и коленях. Шаг правой ногой вперёд, правую руку вперёд, то же самое левой. Темп медленный.
	10) «Дикая собака динго» — Быстро пробежала дикая собака динго.	10–20 м	Ходьба в упоре на коленях. Темп быстрый.
	11) «Бродячие муравьи» — Когда бродячие муравьи отправляются на поиски пищи, их количество может насчитывать до 200 000 особей.	10–20 м	Передвижение вперёд в упоре руками сзади. Темп быстрый.
	12) «Червячок» — А вот земляные черви, которые роют ходы под землёй, пропуская через себя почву по мере продвижения.	10–20 м	Ползание в упоре лёжа на предплечьях. Ноги вместе. Темп медленный.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная (14–15 мин)	5. Подвижная игра «Салки с драконом» — В пещере живёт грозный дракон. Дракон. Я очень недоволен, когда мальчишки бегают, кричат и нарушают мой покой. А тут ещё гости незваные пожаловали (*смотрит в сторону девочек*). Девочки Не сердись, Дракоша, Ты такой хороший! Из пещеры вылезай, С нами в салки поиграй. — Дети, давайте обучим Дракона игре, придуманной в Китае в незапамятные времена	3–4 мин	Игроки становятся в колонну и держатся за стоящего впереди участника, образуя «дракона». Направляющий — «голова дракона», замыкающий — его «хвост». По сигналу («Дракон, лови свой хвост!») «голова» начинает ловить «хвост». Когда это ей удаётся, на их роли назначают других игроков
Основная (25–27 мин)	1. Ритмические упражнения «Передай кокосы»: а) на нечётный ударный слог мяч держать двумя ладонями перед собой («кокос спрятан, засекречен»). На чётный ударный слог взять мяч правой рукой и переложить стоящему справа партнёру, в его раскрытую левую ладонь. Одновременно левой ладонью взять мяч от партнёра слева (левой рукой брать, правой — отдавать); б) то же, что и предыдущее упражнение, но мяч движется в левую сторону (правой рукой брать, левой — отдавать); в) мяч в левой руке. На слове «правая» 1-й строки переложить мяч в правую руку, на слове «левая» вернуть назад, на слова «водят поезда» передать мяч партнёру слева в его правую ладонь и одновременно получить мяч от партнёра справа. На слове «левая» 2-й строки из правой руки переложить мяч в левую, на слове «правая» вернуть назад, на слова «строят города» — передать мяч партнёру справа и одновременно получить мяч от партнёра слева. На 3–4 строках всё повторяется	4–5 мин	Участники становятся в круг. У каждого ребёнка в руках теннисный мяч («кокос»). Ученики проговаривают стихи, сочетая слова с движениями: Ветер на море гуляет И кораблик подгоняет, Он бежит себе в волнах На раздутых парусах. (*А. С. Пушкин*) Однажды в джунглях Слоны плясали. Что было в джунглях, Представьте сами. (*Р. Сэф*) Правая и левая водят поезда. Левая и правая строят города. Правая и левая могут шить и штопать. Левая и правая могут звонко хлопать. (*М. П. Малашенко*)
	2. Подвижная игра «Пустое место» — Достанем из воды морскую ракушку и поиграем в игру «Пустое место»	3–4 мин	Участники становятся в круг не более чем в полушаге друг от друга. В руке у водящего морская ракушка. Он становится за кругом, начинает идти или бежать за спинами игроков. Водящий кладёт ракушку на пол между двумя игроками, а сам становится рядом с ней. Тот, кто стоял справа от ракушки, бежит по кругу вправо, а тот, кто слева,— влево, стремясь быстрее поднять ракушку и занять пустое место рядом с водящим. Оббегая круг, участники не имеют право задевать стоящих в кругу, а им никто не должен мешать. Тот, кто первый возьмёт ракушку и займёт пустое место, становится водящим

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная (25–27 мин)	3. Коллективная динамическая растяжка «Ночная лилия» (*под песню в исполнении В. Меладзе «Ночная лилия»*) — Остров разделён на две части рекой, в которой растут гигантские кувшинки. Диаметр их листьев доходит до 2 м. Здесь же растут прекрасные лилии, одна из которых — особенная	2–3 раза	Учащиеся выполняют 2–3 группами, нельзя смеяться и делать резких движений. Стоящие в кругу кладут руки на плечи друг другу. Ноги вместе. Исходное положение (И. П.) — голову и плечи опустить вперёд-внутрь круга («лилия закрыла лепестки»). На 1-й строке песни медленно отклониться назад, растягивая мышцы шеи и груди («лилия раскрыла лепестки»). На 2-й строке сохранять позу (3–5 с). На 3-й строке стать прямо, поддерживая друг друга. На 4-й строке — И. П.
	4. Коллективная динамическая растяжка «Ромашка» — Любуясь красотой экзотических кувшинок и лилий, девочки вспомнили милые скромные ромашки. Ромашка, ромашка — Белая рубашка, Посредине пятачок, Будто жёлтый светлячок. (*А. Потапова*)	2–3 раза	Стоя в кругу, взяться за руки за спинами друг у друга. Ноги поставить так, чтобы кончики пальцев правой ноги соприкасались с кончиками пальцев левой ноги партнёра. На первых двух строках, поддерживая друг друга, отклониться назад. На следующих двух строках вернуться в И. П.
	5. Эстафета «Покатай морскую звезду» — Как известно, морские звёзды передвигаются очень медленно. У ребят возникла идея покатать их на своей голове.	3–4 мин	Участники строятся в две колонны. На голове у каждого направляющего — мягкая игрушка «морская звезда». Задание: перенести «звезду» на голове до указателя и обратно, переложить «звезду» на голову следующему игроку. За каждое падение «звезды» команда получает штрафные очки. Побеждает команда, которая первой перенесёт «звезду» с наименьшим количеством штрафных очков
	6. Эстафета «Разложи и спрячь финики» — Чтобы обезьяны не успели отнять у нас финики, фрукты нужно быстро высушить, собрать и спрятать.	2–3 мин	Играют по 4 человека от каждой команды. Игроки стоят в двух колоннах. У направляющего в руке 5 каштанов («фиников»). Первый игрок быстро раскладывает на полу на обозначенном участке по прямой линии каштаны с равными интервалами. Оббежав указатель, он возвращается ко второму игроку, касается его плеча, а сам становится в хвост колонны. Второй игрок собирает каштаны в корзинку и т. д.
	7. Подвижная игра «Собери морские камни» — Морские камни — это чудо природы: никогда не найдёшь двух одинаковых. А на ощупь они такие гладенькие!	2–3 мин	Играют по 2 человека от каждой команды. Нечётное количество морских камней раскладывают на полу. Задача: быстро собрать как можно больше камней и сложить в корзину. Побеждает команда, собравшая большее количество камней
	8. Подвижная игра «Иглы дикобраза» — Дикобраз растерял свои иглы. Командам необходимо выложить из них тропу и геометрические фигуры	3–4 мин	Каждая команда выкладывает тропу шириной 20 см из черенков листьев каштана («игл дикобраза»). Потом все игроки становятся в колонну в начале тропы. Участники продвигаются вперёд, зигзагообразно перепрыгивая тропу. Нельзя задевать «иглы». Когда все игроки закончили передвижение, им даётся задание выложить из «игл дикобраза» геометрические фигуры (квадрат, ромб, равносторонний треугольник). Оценивается время продвижения по тропе, её «целостность» и качество выкладывания фигур

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная (25–27 мин)	9. Упражнение «Фламинго» (*сопровождается мелодией «Розовый фламинго» в исполнении А. Свиридовой*) — Сейчас мы определим самого устойчивого фламинго	3–4 мин	Команды играют по очереди. Все игроки принимают позу «фламинго» (стоя на одной ноге, другую согнуть назад, стопу захватить кистью, свободную руку — в сторону). Задание: простоять в этой позе как можно дольше. Потеря равновесия — сигнал к выходу из состязания. Побеждает тот, кто дольше всего сохранит равновесие. Затем соревнуются победители каждой команды.
Заключительная (3–5 мин)	1. Упражнения хатха-йоги (*сопровождаются мелодией «Морской бриз»*) — Учение йоги возникло около 10 тыс. лет назад и сохранилось до наших дней. Позы (асаны) хатха-йоги положительно влияют на здоровье человека	2–3 мин	
	а) «Поза кобры»;	5–10 с	И. П.— лёжа на животе, подбородок касается пола, ладони прижаты к полу на уровне груди, ноги вместе, носки оттянуты назад. Медленно откинуть голову как можно дальше назад, поднять верхнюю часть туловища, не отрывая от пола нижнюю часть живота. Опираться на руки, смотреть вверх.
	б) «Поза верблюда»;	10 с	И. П.— сидя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонить туловище назад, пока ладони не коснутся пяток. Ладонями надавить на пятки, голову откинуть назад, прогнуться.
	в) «Поза свечи»;	10 с	И. П.— лёжа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, смотреть вверх. Медленно поднять обе ноги до вертикального положения, туловище придерживать за спину руками, носки ног тянуть вверх. Ноги, ягодицы и спина должны находиться на одной прямой линии, перпендикулярной полу.
	г) «Поза головы коровы»;	30–60 с	И. П.— на коленях, ноги вместе, носки оттянуты назад. Согнуть левую руку за спиной так, чтобы пальцы приблизились к правой лопатке. Согнув правую руку локтём вверх, схватиться за спиной пальцами правой руки за пальцы согнутой локтём вниз левой руки. Поменять положение рук.
	д) «Поза отдыха»	30–60 с	И. П.— лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки наружу. Расслабиться и представить себя летящим на облаке или свободно парящей в небе чайкой
	2. Рефлексия — Поток ветра подхватывает вас и несёт домой, где вас ожидает сюрприз	До 30 с	Учитель раздаёт детям маленькие морские ракушки в память об увлекательном путешествии
	3. Подведение итогов урока, оценивание	До 1 мин	Отметить самых старательных учащихся
	4. Прощание и организованный выход из спортивного зала	До 30 с	«Быть здоровым — это модно!» — Знают все на свете. Занимайтесь физкультурой, Взрослые и дети! (*М. П. Малашенко*)