**Конспект сюжетно-ролевого урока физической культуры**

**«Космонавты».**

*Учитель физической культуры*

*Вылегжанина Т.Г.*

*Задачи.* 1. В краткой беседе рассказать об огромном значении физической подготовки и закалки космонавтов. 2. Закрепить технику прыжка в длину с места. 3. Совершенствовать навыки в технике бега на короткую (30 м) дистанцию.

*Оборудование и инвентарь:* набивные мячи (по количеству учеников).

*Место проведения:* физкультурный зал или спортивный городок. Беседу учитель начинает с сообщения о том, что космонавты стали самыми близкими друзьями детей, они часто бывают у школьников в гостях, рассказывают о своих полетах, нелегком труде в космосе, о значении учебы и физической подготовки. Первый космонавт мира, Ю. А. Гагарин говорил, что для того, чтобы стать космонавтом, надо, прежде всего этого желать. Хочешь полететь в космос - хорошо учись в школе, много знай, будь здоровым, сильным, смелым, научись преодолевать трудности, воспитай силу воли! Летчики - космонавты усиленно тренируются, занимаются разными видами спорта. Они бегают, прыгают, играют в футбол, баскетбол, плавают, закаляют свой организм.

Давайте и мы с детства готовить себя к полетам в космос,- предлагает педагог учащимся, которые вслед за ним повторяют речитатив: «Мы готовы прямо завтра записаться в космонавты. Космонавтом можешь стать, если будешь много знать. Сядем смело мы в ракету, облетим мы всю планету, раз - два, по порядку, три - четыре - на посадку!».

Учитель проверяет готовность учащихся. Выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «По кругу бегом марш!». В ходе бега ребята преодолевают различные препятствия: пробежка по скамейки и прыжки через нее, пролезание под гимнастическими снарядами. Обращается внимание на правильность выполнения движений. Затем учащиеся выполняют комплекс упражнений с набивными мячами:

1. И, п.- о. с„ мяч в опущенных руках. 1-2 - прогибаясь и поднимаясь на
носки, мяч вперед, вверх; 3-4- и, п. 4-6 раз,
2. И. и.- стоя на коленях, мяч в опущенных руках сзади, 1-4- четыре
пружинящих отведения мяча назад- вверх. 4-6 раз.
3. И. п.- сидя ноги прямые, мяч груди. 1-мяч вверх; 2-и. п.; 3-мяч
вперед; 4- и. п. 6-8 раз.
4. И. п.- лежа на спине ноги врозь, затылок опирается на мяч, руки в
стороны. 1-2- опираясь затылком и стопами прямых ног, прогнуться; 3-4 и.п. 4-6 раз.
5. И, п.- лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на

ширину плеч , мяч в руках за головой на полу. 1-2- опираясь на ноги и руками на мяч, поднять таз; 3-4- и.п. 2-3 раза.

 6. .И.п.- стоя ноги врозь, мяч вверху. 1-4- вращение туловищем влево- назад, вправо- вперед, удерживая мяч прямыми руками, смотреть на мяч. То же в другую сторону 4-8 раз.

7. И.п. -о.с. ,мяч у груди. 1- толкнуть мяч вверх, поднимая вперед согнутую левую ногу; 2- поймать мяч прямыми руками над головой; 3- и.п. То же с другой ноги. 3-6 раз.

8. И.п.- руки на пояс. Прыжки на обеих ногах. 20 прыжков в среднем темпе. Затем переход на ходьбу – 30-49 сек.

Далее юные космонавты начинают соревноваться в беге на 30 м (группами по 5-6 человек) и прыжках в длину с места. Прыжки дети выполняют все вместе. Учитель обращает внимание на правильный толчок и мягкое приземление ( в приседе на носки). Затем, отметив, что дети хорошо поработали физически, предлагается готовиться к предстоящему полету. Подготовка к нему и составляет 1 этап игры.

1-«Земля-космос». На площадке белым шнуром обозначают 5-6 треугольников - это ракетодромы. В центре ракетодрома устанавливают ракеты, число которых на одну меньше, нежели участников данной группы. Каждая группа вдали от своих ракет образует круг. Дети, перемещаясь по кругу, дружно произносят слова: « Ждут нас быстрые ракеты для полетов на планеты. Только есть в игре секрет: кто последним доберется – тот без дела остается».

Заключительное слово данного речитатива и служит сигналом к действиям: надо быстрее добежать до своего ракетодрома и занять место в своей ракете (ракета одноместная). Опоздавшие выбывают из игры, и становятся в центр круга. Игра начинается снова.

2 – «Полет на Луну». Условно спортивный зал делиться пополам: одна половина – Земля, другая – Луна. Они соединены «космическими трассами». К полету на Луну готовятся «ракеты» - группы из 8-10 учащихся. «Ракеты» выстроены в колонну. Звучит команда «Ракеты на старт!», и все участники, находящиеся в своих группах, кладут руки впередистоящим на плечи. Начинается отсчет предпускового времени – 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1, затем подается команда «Пуск!». Стоящие в колоннах, слегка наклонившись вперед, начинают разбег «ракеты», набирая скорость, движутся по заранее заданным орбитам. За соблюдением правил игры наблюдают судьи - освобожденные по состоянию здоровья учащиеся. Руководитель полета (учитель) предупреждает, что участники должны держаться группой плотно, чтобы не было разрыва. Команда \_ ракета ,которая вышла за пределы намеченного маршрута, выбывает из игры. По сигналу «Невесомость!» все мгновенно останавливаются и принимают положение, стоя на одной ноге. По новой команде – «Невесомость пошла!» - участники продолжают бегать по линиям и разметкам. Команда, прилетевшая первая на Луну, побеждает.

После подведения итогов полета все участники в колонне по одному шагающей впереди командой – победительницей совершают круг почета.

Задание на дом. Прыжки на обеих ногах 15-20 раз в каждой из трех серий, интервал между сериями 3-5 минут.