**Урок физической культуры во 2 (1 – 4) классе.**

**Космический полет на Меркурий.**

**Тема.** Повторение некоторых видов ходьбы и бега. Упражнение в лазании по гимнастической лестнице. Метание мяча в цель. Игры.

**Задачи**.

* Формировать и совершенствовать у детей двигательные умения и навыки. Повторить некоторые виды ходьбы и бега. Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице.
* Развивать основные двигательные качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, развивать глазомер и умение рассчитывать силу броска при метании мяча в цель; развивать навык сохранения устойчивого положения и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.
* Воспитывать дисциплинированность, дружелюбие, коллективизм. Создать детям радостное настроение, вызвать желание заниматься физкультурой, спортом, воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
* Познакомить с планетой Солнечной системы – Меркурий. Обогатить словарный запас детей.
* Развивать речь детей, дикцию, внимание, воображение, познавательную активность.

**Место занятия:** спортивный зал.

**Необходимый инвентарь:** гимнастическая лестница, 2 гимнастические скамьи, 6 обручей, 6 малых мячей, 5 кубиков, магнитофон. На стене размещены: «Солнечная система», созвездие Большая Медведица, составленное из звёзд, и схематичное изображение созвездия с прикрепляющимися звёздочками( по количеству команд), табло с карточками «Мер», «ку», «рий», «нет воды, нет воздуха», «кратеры, обрывы», «жарко, холодно».

ХОД УРОКА.

**I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

1. *Класс! В одну шеренгу становись! Ребята, вы уже многое знаете о космосе. На этом уроке я предлагаю отправиться в космическое путешествие на одну из планет Солнечной системы. Так как она очень близка к Солнцу, ее очень трудно разглядеть с Земли даже в телескоп. Как она называется, вы узнаете позже. А наблюдать за нашим космическим путешествием с Земли будут из Центра Управления Полетами.*

*У каждого космического экипажа должен быть командир. Мы его сейчас выберем.* **Игра на внимание**. (Самый внимательный становится командиром и направляющим на время урока).

2. *Класс! «Равняйсь, смирно»! Экипаж «Космической стрелы» к полету готов? По порядку номеров расчитайсь! Прыжком напра – во! На месте, с левой ноги, шагом марш! Экипаж «Космической стрелы», в обход по залу, на посадку в корабль, марш!*

1) **Обычная ходьба.**2) «*Поднимаемся по лестнице к ракете*». **Ходьба с высоким подниманием бедра.**3) «*У ракеты узкий вход, люк*». **Ходьба в приседе.**4) «*Мы в ракете, всем приготовиться к запуску. 3, 2, 1 – пуск! Ракета медленно отрывается от Земли. Легкий бег, руки подняты в стороны. «Скорость ракеты все увеличивается».***Бег с ускорением.**5) «*Ракета вышла на орбиту*». **Ходьба с восстановлением дыхания.**

3**. Расчет на 1-ый – 3-ий. Перестроение в три шеренги.**

**II. ОРУ.**

1) «*Проверим, все ли системы работают нормально*». – Выполнение поворотов головой вправо, влево, вверх, вниз. (3 раза).
2) «*Включим кондиционер, музыку*…» - Наклоны туловища вперед с имитацией нажатия кнопки. (6 раз).
*3) «Как вы, ребята, думаете, все ли необходимое для полета взяли*?» - поднимание и опускание плеч. (4 раза).
*4) « В иллюминаторе вижу инопланетян, помашем им*!» - Наклоны туловища влево и вправо. (6 раз).
5) «*Появилось состояние невесомости*» - Выполнение упражнения «Ласточка». (4 раза).
6) «*Даже в состоянии невесомости нельзя забывать о спорте*» - Лежа на полу поднимание ног. (6 – 8 раз).
7) «*Вот мы, ребята, и опустились на планету. На ней нет кислорода для дыхания, поэтому нужно надеть скафандр».* – Имитация надевания скафандра. (2 раза).
*8) «Выпрыгиваем из ракеты как можно дальше и выше на поверхность*». – Выпрыгивания из приседа вверх – вперед. (4 раза).

**Построение в шеренгу.**

**III. ОВД.**

*Начинаем путешествие по этой маленькой горной планете. Перед нами громадная трещина. Нужно перебраться через нее.*

Задание на первый круг: пройти по скамейке – «мосту», перешагивая через кубики – «камни», руки в стороны; соскочить в обруч; залезть на гимнастическую лестницу, приставными шагами влево перейти на соседнюю лестницу, спуститься вниз; не оборачиваясь шагнуть назад в обруч; пройти по второй скамейке.

После выполнения задания «на табло загорается» первый слог названия планеты «Мер» и слова: «нет воды», «нет воздуха».

Во время выполнения задания сообщается информация: на планете нет воздуха, нет воды. Сутки здесь длятся 176 земных дней. На Земле почти полгода пройдет, а на ней только сутки кончатся. За такой длинный день Солнце очень сильно нагревает поверхность планеты.

Задание на второй круг: пройти по скамейке – «мостику», перешагивая через кубики – «камни», руки скрещены, прижаты к груди; соскочить в обруч; встать на нижнюю перекладину гимнастической лестницы, пройти с закрытыми глазами; не оборачиваясь шагнуть назад в обруч; пройти по второй скамейке.

После выполнения задания «на табло загорается» второй слог названия планеты «ку» и слова «кратеры», «обрывы», «жарко», «холодно».

Во время выполнения задания сообщается информация: ночь тоже длинная и пока она длится, становится очень холодно. Гораздо холоднее, чем у нас зимой. Кругом кратеры и обрывы.

**IV. ЭСТАФЕТА.**

Построение в две колонны. Название команд.

*Ребята, посмотрите «на небо», какое созвездие вы там видите?* (Созвездие Большая Медведица). *Это созвездие похоже на ковш. Средняя звезда ручки ковша называется Мицар, что в переводе с арабского означает «конь». Рядом, чуть заметна, еще одна звездочка – Алькор. Видите ее? У арабов считалось, что если человек видит не только Мицар, но и Алькор, то он может научиться метко стрелять из лука.*

1. Метание мяча в цель.
2. «Собери созвездие».
3. «Инопланетянский бег».

На табло загорается последний слог названия планеты «рий».

Игра «Космонавты». (Учащиеся свободно перемещаются по площадке. По команде «метеоритный дождь» дети должны занять свое место в космическом корабле – обруче по 3 человека. Не успевшие укрыться из игры выбывают. По команде «небо чистое» игроки вновь разбегаются, убирается один обруч. Игра заканчивается, когда останется лишь один экипаж.)

**V. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

1. Игра малой подвижности. (Ведущий произносит слова: «*Инопланетянин – раз, инопланетянин – два, инопланетянин – три,* *такая фигура – замри!».* Из играющих выбирается следующий ведущий).

*2. Экипаж «Космической стрелы», в произвольном порядке за капитаном, становись! К возвращению на Землю готовы?*

1) *Внимание! 3, 2, 1 – полетели!»*. **Легкий бег.**
2) **Восстановление дыхания.**

Остановились перед «табло». Подведение итогов.

*Вот мы и приземлились. Как называется планета, на которую летали? Какая она по счету от Солнца? Что вы можете о ней рассказать?* (Дети читают на табло). *Какой вывод можем сделать, возможна ли жизнь на Меркурии? Как называется звезда, по которой арабы определяли своих будущих метких лучников? Понравилось вам, ребята, путешествие на планету Меркурий? Как думаете, можно ли так же слетать и на какую – нибудь далекую звезду?* (Нет).

**Домашнее задание**. Нарисовать «космическое путешествие» на Меркурий.