

Примерный сценарий урока для учащихся 5 классов. Гимнастика

Трек № 1. Появляется капитан пиратов. Дети сидят на скамейке.

- Хо-хо!!! Кого я вижу!!! Клянусь своей треуголкой, это же **ребята из 5 «А»!!!** Ммм... Ребята-то, как на подбор: форма, обувь – все готовы??? (ответ детей) Позвольте представиться, юные господа. Я – пират! Зовите меня – Капитан Илья! А пришел я сюда в поисках новой команды. (Вполголоса) Открою вам по секрету, где-то неподалёку спрятан клад. Чтобы его найти, мне нужны настоящие помощники. Леди и джентльмены, вам хочется посмотреть на этот клад? А кто хочет стать настоящим пиратом? (возможен вариант отказа, в **этом случае ребенку предложить** пройти испытание позже).
- Я смотрю, вы отважные ребята. Но, право стать пиратом нужно доказать. Потому что пират должен быть самым быстрым, самым смелым, самым ловким!!! Для этого каждый день он делает зарядку. Посмотрим...

Зарядка. Треки № 2.1 и 2.2

- Для начала неплохо, вы всё ещё хотите стать моей командой, 5 «А»??? (ответ). Тогда вам предстоит настоящее испытание, внимание на ребят (актив показывает отдельные части полосы друг за другом). Настоящий пират должен уметь все, например:
- забраться на мачту (подъем по шведской стенке);
 - спуститься и подняться по стене (наклонная скамейка);
 - не испугаться длинного тоннеля (проползти);
 - научиться попадать в цель (бросок мяча в колодец);
 - преодолевать болото (переступание с места на место);
 - проползти на четвереньках через препятствия;

- пройтись на носках по скамейке прямо, руки точно в стороны, не потеряв равновесие. И начать заново.

Преодоление полосы препятствий. Трек № 3

- Ну что, здесь пора навести порядок. Проверим, как вы способны слушать и слышать своего командующего. Следующая часть испытаний – уборка. Девочки – собрать все предметы в указанное место. Мальчики – скамейку к стене, маты сложить в одну стопку.

Уборка мест занятий. Трек № 4

- Ну, а теперь настало время пиратских развлечений, Проверить ваши навыки нам помогут игры:

Игра «Перестрелка» Игра «Набор команды»

Треки № 5.1 и 5.2

- Всем собраться к капитану!!! Вы выполнили все задание, значит, все приняты в команду. Прежде чем стать пиратом, каждый из вас должен произнести клятву, повторяем за мной:

«Клянусь быть терпеливым, сильным и душой и телом, бесстрашным и неукротимым, быстрым в воде и на суше, жить по законам чести и заниматься спортом». Клятва: «Быстрее! Выше! Сильнее!» – 3 раза.

Клятва пиратов. Трек № 6

- Ну что, отдохнули?! Продолжим веселиться дальше. Всем встать в центральный круг, на линию. Сегодня уже были развлечения и испытания. Но не было дискотеки. Кто хочет, танцует сам или повторяйте за мной.

Танцевальный марафон (5 минут)!!! Трек № 7.1 и 7.2

– Итак, команда! У меня в руках есть кусочек карты. На обороте – загадка. Разгадаем!??? (Ответ учащихся)

Загадка 1 – На высотах, где применимы руки и ноги в раз, там кусочек карты ты найдешь как раз. Ответ – шведская стенка. Классу проследовать и найти у стенки кусочек карты.

Загадка 2 – Там руки ловкие, там глаз алмаз, там меткость вы проверяли не раз!!! Ответ – колодец, куда бросали мяч на полосе. В районе места бросков найти кусочек карты и продолжить поиск.

Загадка 3 – Топи и болота не преодолеть ходьбой, лишь прыжками пираты шли толпой, там, у болот на краю, кусочек карты затаю.

Поиски клада. Трек № 8

Клад найден. Трек № 9

Вручение пиратских свитков

– Вы славно потрудились. В грамотах написаны ваши качества:

- большая сила, когда вы на руках и ногах поднимались вверх или спускались вниз;
- активная гибкость, когда пролезали под препятствием, не задевая его;
- быстрота хорошая, когда убегали за мячом или от пары в игре;
- отличная ловкость, когда вам было нужно удержать равновесие или увернуться в игре;
- долговременная выносливость, когда мы терпеливо выполняли полосу препятствий без отдыха.

Таковыми вы стали за время наших приключений. Но это, ребята, ещё не предел. Что нам нужно для того, чтобы стать ещё лучше??? (ответ). Для этого нам нужно заниматься упражнениями и играми каждый день. В каких

местах мы можем это делать: на физкультуре, на улице, зарядка, дома, спортивные секции. Это будет ваше домашнее задание. Выполняя его каждый день, вы будете лучшими из лучших, ещё не раз найдете сокровища, и, если повезёт, вы станете настоящими капитанами.

Трек № 10. Сегодня вы доказали, что являетесь настоящими героями. Вам больше не нужен капитан – я отправляюсь на поиски новых приключений. В моё отсутствие вы будете заниматься? Не забыли нашей клятвы? Повторим все вместе: «Быстрее! Выше! Сильнее!».

Трек № 11. До свидания, господа искатели приключений! Реверанс. Капитан покидает урок со звонком.