**Конспект сюжетно-ролевого урока «Прогулка в лес» в 3 классе**

**Задачи:**

**1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

1. Совершенствовать технику кувырка вперёд, прыжка через козла в упоре присев на колени.

**2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ**:

1. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, координацию движений.

2. Формировать правильную осанку.

**3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ**:

1. Воспитывать дисциплинированность, терпение, трудолюбие, ответственность и взаимовыручку.

2. Воспитывать культуру здорового образа жизни.

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Время проведения** – 40 мин*.*

**Класс:** 3.

**Инвентарь и оборудование:** канат, 2 опорных снаряда (конь, козел), 3 мата, 5 набивных мячей, 2 гимнастических скамейки, 5 фишек (поворотных), стойки для прыжков в высоту с привязанной резинкой на уровне 50 см, 5 обручей, макет горящего костра, компьютер, экран, проектор, запись песни «Вместе весело шагать», пение птиц.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть**  | **12 мин** | Учащиеся, войдя в зал, строятся. |
| Учитель: Дружно мы собрались в залеИ друг друга подсчитали. |   | Учащиеся поочередно встают, называя свой порядковый номер. Учитель приветствует всех и объявляет программу: – Сегодня, ребята, мы идем на прогулку в лес, где нашими “спутниками” будут те упражнения, которые вы изучали на уроках гимнастики. По пути следования необходимо помогать своим товарищам и уважать их. А сейчас! ... |
| Дружно руки вверх подняли,По 3 раза пальцы сжали,Сильно все назад прогнулись,И направо повернулись.– Начиная с левой ход, Отправляемся в поход !– Хоть и то не нужно Богу*,*Но шагаем дружно в ногу |   | Дать подсчет 1-2-3-4 Ходьба с изменение направления движения: противоходом влево, противоходом в колонну по два. На уровне первого препятствия (набивные мячи) учащихся остановить и посадить на пол   .Под музыку «Вместе весело шагать»Игра в движении «Ель, ёлка, ёлочка»Ель - разводим плечи, выпрямляем спину.Ёлка – полуприсед, спина ровная,Ёлочка – присед, спина прямая  |
| – Чтоб никто не отставалНужен маленький привал,Где расскажу вам как идти.И что ждёт вас впереди. |   | Учитель фиксирует внимание учащихся на том, что подошли к началу испытаний и что один из учащихся, ранее побывавший тут (специально подготовленный) покажет, как преодолевать препятствия и что он (учитель) будет комментировать. |
| Полоса препятствий [(Схема 1)](http://festival.1september.ru/articles/530393/pril.doc) |
| – Через камни у дороги Поднимайте выше ноги. |   | Перешагивание через набивные мячи. |
| – Стоит высокая гора, “Шапку” прячет в облака, Взобравшись на ее вершину, Увидишь чудную картину. |   | Подняться на гимнастическую стенку по одному пролету и опуститься по другому. |
| – А потом как бы “накатом” Пройти трясину перекатом. |   | На мате выполнить перекат в сторону. |
| – И вот опять преграда, Высокая ограда. Но чтобы не идти в обход, Опираясь на живот, Обхватив ее руками Перемахнуть вперед ногами. |   | Участник, запрыгивая на “коня” с опорой на грудь, преодолевает его. |
| – Проходя через скамейку, Нужно выполнить всем змейку. |   | Пройти через скамейку скрестным шагом. |
| – А потом же под “мостом”, Как в “туннеле” – но ползком |   | Под гимнастическим козлом проползаем на четвереньках. |
| – Мы не из-за драки, Ползаем как раки, А о том все знаем, Что руки укрепляем. |   | Передвижение вокруг фишек в упоре сзади  |
| – Проходя крутой овраг, Выполняй страховку, Продвигаясь по бревну, Держись руками за веревку. |  | Передвигаясь по рейке гимнастической скамейки подстраховываться, держась за веревку, натянутую над головой. |
| – Совсем не для карьеры, Бежим через барьеры. Нас в жизни ждут дороги, Мы укрепляем ноги |   | Прыжки через барьеры  |
| – По болоту, между кочками, Продвигаемся прыжочками. | 5 шт. | Прыжки в обручи на 2 ногах  |
| – Чтоб не затягивать поход, Надо всем добавить ход И далее всем скопом, Двигаться галопом. |   | После окончания прохождения полосы препятствий, учитель подает команду: – Бегом МАРШ! |
|   Под музыку | 2 круга | Участники выполняют то же самое, но бегом, не обгоняя друг друга |
|   |   | Учитель подбадривает участников и помогает на наиболее трудных преградах. |
|   |   | Как только последний участник на втором круге преодолеет первое препятствие (наб. мячи) начинается уборка инвентаря и трансформация зала для последующего проведения.  |
|   |   | После завершения “полосы” ученики стоятся в одну шеренгу на середине правой стороны зала. [(Схема 2)](http://festival.1september.ru/articles/530393/pril.doc) |
| – Вот и закончилися “муки”.Встали в ряд. Взялись за руки.Образовали в центре круг,Оглянулись все вокруг. |   |   В центре круга стоит подготовленный ученик и демонстрируют движения указанные в стихах. |
| Все, что видим, повторяем,В упражнения превращаем.И прыжки и приседать,По команде выполнять. |   |   |
| 1-е упражнение Мы пришли с вами в лес | 8-10 раз | Ходьба на месте |
| 2-е упражнение Сколько здесь вокруг чудес! | 5 раз | Дети удивлённо разводят руками |
| 3-е упражнение Справа – берёзка в наряде стоит | 4 раз  |  Отводят указанную руку в сторону, прослеживают движение взором |
| 4-е упражнение Слева на нас ёлка глядит | 4 раз  | Отводят указанную руку в сторону, прослеживают движение взором |
|  5-е упражнение.Листья в небе кружатсяИ на землю красиво ложатся. |   | Выполняют вращение кистей рук над головойПлавно волнообразно опускают руки вниз |
| 6-е упражнение.Вот зайка проскакал,От лисы он убежал. |  8 раз |  Прыжки на месте |
| 7 упражнение.– В небе ласточки летаютИ восторг у нас вызывают А коль ногу задерешь,Будешь ты на них похож. | По 4 раза  | Поочередное выполнение равновесия на правой и левой ноге на 4 счета  |
| 8 упражнение.Это серый волк рыщет,Он себе добычу ищет. | 10 раз | И.п. – стойка ноги врозь, руки сплетены вверху.1. – наклон, руками коснуться пола.2. - вернуться в И.П. |
| 9 упражнение.Мы все спрячемся сейчас,Не найдёт тогда он нас! |  |  Упор присев. |
| 10 упражнение– А вот прыгают лягушки, Выполняя поскакушки,Лапки в луже чвакают,Они ж восторге квакают. | 8 раз  | И.п. – упор присев 1. – прыжок вверх 2. – и.п. |
| **Основная часть**  | **25 мин** |   |
| – Молодцы! Вы все старались, Теперь по парам рассчитались.Разделились на 2 круга,Встав на пол метра друг от друга.Разыграем – кто же быстрый?В игре известной – “третий лишний” | 5 мин | Учащиеся по кругу рассчитавшись на первый – второй образуют два круга (один в другом) Объяснить правила игры. Самый быстрый тот, кто затратил меньше попыток на поимку соперника. Убегающие не должны бегать больше 1 круга  |
| – Хоть вы все чуть-чуть устали,Рано нам идти домой,По команде быстро всталиИ рванемся снова в бой! |   | Пока идет игра, помощники готовят место для акробатики. |
| **Акробатика**  | 6 мин  | Участники стоят в колонне в 1 м от мата  |
| **Показ слайда** Из упора присев ( с опорой руками впереди стоп на 30 -40 см), выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперёд, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову. Голова не должна касаться пола, толчок ногами должен быть направлен вперёд. Коснувшись лопатками пола, сгруппироваться и, сделав перекат вперёд, принять положение упора присев. |  | (6 слайд) |
| Кувырки вперед (поочередно) – Самый важный элемент,Который нужно брать в походНа сей жизненный моментЛюбимый всеми кувырок.  |   | По сигналу они поочередно выполняют кувырок вперед и за матом с поворотом кругом вновь становятся в колонны. То же самое выполняют в обратную сторону (это разминка). |
| **Опорный прыжок**  | 6 мин  |   |
| **Показ слайда.**Толкаемся двумя ногами от мостика, принимаем упор стоя на коленях,Выпрямляемся, делаем соскок прогнувшись. Приземляемся на согнутые в коленях ноги, выпрямляемся и сходим с мата. |  |  |
| Из упора присев соскок прогнувшись (предварительно поднявшись на снаряд)  |   | После выполнения пробных попыток объяснять ошибки. |
| – Вопрос довольно спорный,Нужен ли прыжок опорный?Я скажу всем просто – да,Без него нам никуда! |   |  |
| **Лазанье по гимнастической стенке**  | 5 мин  |   |
| Участники по одному пролету поднимаются по гимнастической стенке и держась за верхнюю рейку, пройдя пролет спускаются, держась за канат. |   | Правила: Подняться нужно обязательно до верхней рейки и держась за нее пройти до веревки и не спрыгивая, держась за веревку, опуститься на пол и передать эстафету. |
| Пусть хоть отвесная стенаИ очень спуск крутой,Но завершив дела,Гордиться будете собой. |   | Прошедший путь не так уж прост, Как думают порой, Так штурмовать висячий мот, Способен лишь герой. |
| **Заключительная часть**  | **3 мин.** |   |
| Учитель: – Вот и заканчивается наша прогулка в лес, где вы достойно проявили свои умения и навыки. Вы все сегодня получили отличные оценки. Всем спасибо.А сейчас при выходе из зала оцените наш урок и себя. (прикрепляют к магнитной доске цветочки разного цвета) |   | Учащиеся после игры разворачиваясь лицом друг к другу полукругами садятся на пол вокруг импровизированного костра  Звучит пение птиц. Сели по-турецки.Закрыли глаза, руки на колени. Слушаем звуки леса.Хочу услышать правду: кто устал? Вам понравилась наша прогулка? Но к сожалению вышел срок, Одеваться вам пора – Ждут вас новые дела! |
| За направляющим на… из зала шагом марш! |   |  |
|  |