**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 зале  И 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 отставал Нужен 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 кружатся  И на землю красиво ложатся. |  | Выполняют вращение кистей рук над головой  Плавно волнообразно опускают руки вниз |
| 6-е упражнение.  Вот зайка проскакал,  От лисы он убежал. | 8 раз | Прыжки на месте |
| 7 упражнение. – В небе ласточки летают И 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 встали И 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 поход На сей жизненный момент Любимый 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 стена И 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! |  |  |
|  | | |