**План-конспект открытого урока в 3 «А» классе**

(сюжетно-ролевой урок «Олимпийские надежды!»)

**Раздел.** Гимнастика

**Тема урока.** Повторить технику выполнения кувырка вперед

**Цель урока.** Содействовать формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования.

**Задачи урока.**
1. Закрепить технику выполнения акробатических упражнений кувырок вперёд. 2. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, координацию движений.

3.Воспитывать дисциплину, трудолюбие, ответственность, взаимовыручку.

4.Формировать правильную осанки, узнать культурно-исторические основы.

**Форма урока**: сюжетно-ролевой урок с элементами подвижных игр.

**Методы проведения**: индивидуальный, групповой, фронтальный.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Оборудование**: маты, скакалки, свисток ( напечатанные буквы для составления словосочетания, бумага, клей).

Ход урока

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание урока*** | ***Дозировка*** | ***Организационно- методические указания*** |
| ***Вводная часть***Учитель приглашает класс на построение в спортивный зал и выстраивает в одну шеренгу. Учитель приветствует учеников и сообщает задачи урока.*Ребята, когда я спешила в школу мимо проходил почтальон, он просил передать для вас письмо, которое пришло из Греции. Это страна в которой выли проведены первые олимпийские игры . Они зафиксированы в летописи с 776 г до н. э. (зачитываю письмо). Здравствуйте ребята, пишет вам из древней Греции Олимпионик. Вы хотите стать Олимпийцами?... Тогда вы должны пройти несколько испытаний в течений урока.**( Учитель начинает разминку)****Подготовительная часть***Напомнить общие правила техники безопасности урока. **ОРУ в движении.**Ходьба:- на носках- на пятках.***Первое испытание***. Бег:- в среднем темпе- по диагонали- приставным шагом (правым, левым боком)-спиной впередХодьба.***Второе испытание***. *Чтобы стать олимпийцами нужно придумать фигуры зимних видов спорта*. **Игра на восстановление дыхания «В олимпийскую фигуру замри!»** *Дети дружно произносят слова:* Олимпиада приближается раз, олимпиада приближается два, олимпиада приближается три, в олимпийскую фигуру замри.***Общеразвивающие упражнения на месте и выдвижении на матах).***1.и.п.-о.с.руки на пояс, наклоны головы .2.и. п.-о. с. вращение в локтевом суставе, в плечевом суставе.3.и.п.-о.с. наклоны туловища вперед, назад4.и.п.-о.с. поочередный выпад правой, левой ногой вперед, и.п.- прыжок вверх.ОРУ на матах5.и.п.- стойка на коленях, ходьба в стойке на коленях, руки на поясе ( вперед, назад, вправо , влево 5-8 метров)6.и.п.-лежа на животе, руки согнуты в локтевом суставе, ползание по пластунский.7.и.п.- сед, упор сзади, ходьба боком по краю мата ( вправо, влево)***Основная часть******Третье испытание***.*Повторим технику кувырка вперед*. Упражнение выполняется из положения упора присев. После группировки оттолкнись ногами, перевернись через голову, **прижимая подбородок к** **груди**, и вернись в исходное положение**Подводящие упражнения**1.Лежа на животе, руки согнуты. Выпрямить руки, согнуть ноги прогнуться и коснуться пальчиками ног до макушки головы. 2.Упор присев прижать подбородок к груди, выполнить захват руками, затем перейти в исходное положение.3Группировка.4. Группировка, лежа на спине, на раз раскрыться на два принять положение группировки ( колобок) лежа на спине с захватом ног.5. Перекат в группировке вперед и назад.6. Перекат в группировке вправо, влево.Кувырок вперед выполняется индивидуально с каждым учеником, соблюдая технику безопасности.***Четвертое испытание.*****Игра «Волк во рву».** Выбирается водящий-волк (который встает в ров, ограниченный двумя линиями). Остальные учащиеся встают за линию и по сигналу учителя бегут, перепрыгивая ров. Тот, кого заляпает волк выходит из игры, получает букву для расшифровки.***Заключительная часть.******Пятое испытание****Ребята, нужно расшифровать зашифрованное словосочетание из полученных букв, которые вы получили в процессе игры (дети садятся на маты и выполняют работу , учитель помогает если требуется помощь.) После этого дети выстраиваются в одну ширенгу с лозунгом «На встречу к Олимпиаде!».****Рефлексия***Вы сегодня прошли все испытания, которые были предложены в письме и стали настоящими Олимпийцами! Я желаю вам здоровья и побед в спорте. Мы вместе будем следить за Сочинской олимпиадой. | 2 мин.13 мин.1-2 мин5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз10 мин2р2р1 раз 10 м.2р5 мин5 мин | Для построения подается команда: « В одну шеренгу становись!» Дежурный задет рапорт.Дети стоят в одну ширенгу, ведется диалог с учителем.Спина прямая, руки за голову, не сутулимсяПри беге обращаем внимание на правильную работу рук, постановка стопы, положения туловища и головы, легкость и непринужденность бега.Перестроение в колонну по четыреДети принимают различные позы зимних видов спорта. Учитель пытается отгадать, игра продолжается 3-4 раза.Спина прямая.При наклоне смотрим на скакалку.Туловище не отрываем от пола.Колени вместе,руки на полу, плечи над кистями.Спину округлить , кисти рук захватывают голеньПостроиться в одну шеренгу вдоль боковой лини площадки. Учитель объясняет правила игрыПри перехватах руки в захвате, подбородок прижат к груди.Нельзя подталкивать детей. Контролировать правильную постановку рук, подбородок прижат к груди Выбывшие из игры ученики получают буквы и садится на мат, где лежат листы бумаги клей . Дети работают в группах, собирают словосочетания. Каждый учащийся высказывает свое мнение, предлагает идеи.В конце урока детям вручаются календари с талисманами олимпийских игр 2014  |