**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 вперед Ходьба.  ***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, назад  4.и.п.-о.с. поочередный выпад правой, левой ногой вперед, и.п.- прыжок вверх.  ОРУ на матах  5.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 мин  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  10 мин  2р  2р  1 раз 10 м.  2р  5 мин  5 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 сутулимся  При беге обращаем внимание на правильную работу рук, постановка стопы, положения туловища и головы, легкость и непринужденность бега.  Перестроение в колонну по четыре  Дети 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 голень  Построиться в одну шеренгу вдоль боковой лини площадки. Учитель объясняет правила игры  При 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 |