## План-конспект сюжетно-ролевого занятия по гимнастике

## «Железная дорога»

**Раздел программы:** гимнастика

**Тема:** «Акробатика. Элементы акробатики».

**Возраст детей:** 8-9 лет.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** аудиокассета, таблицы с названием и заданием планет, железнодорожные билеты с названием станций, гимнастические снаряды, гантели, скакалки, гимнастические маты.

**Задачи урока:**

1. Совершенствование двигательных умений и навыков.
2. Развитие физических качеств.
3. Воспитание положительных эмоций и любви к занятиям физической культурой.

**Ход урока:**

***Вводная часть – 12 минут.***

*Построение в шеренгу.*

Учитель: На станцию “Физкультурная” прибыл 2- А класс. “Здравствуйте, ребята!”

Дети: “Здравствуйте!”

Сегодня ребята у нас с вами урок – путешествие по железной дороге. Представьте, что мы с вами пассажиры поезда. Машинист – направляющий. Я контролер, у меня билеты. Машинист отрывай билет.

Машинист: отрывает билет и читает название станции “Строевая”.

Учитель: на этой станции все строятся и перестраиваются, выполняют повороты на месте. Ребята, а как называется строй, в котором вы сейчас стоите?

Дети: шеренга.

Учитель: А какое равнение в шеренге?

Дети: по носкам (хором).

Учитель: Класс – напра-во!

*Перестроение в колонну поворотом на месте.*

Как теперь называется строй?

Дети: колонна.

Учитель: Равнение в колонне?

Дети: в затылок (хором).

Слушайте мою команду: “Поезд 2-го класса на следующую станцию шагом - МАРШ!

Дети изображают движение поезда со словами “Чух-чух”.

*Ходьба и бег по кругу в колонне.*

*Перестроение в колонну по - два по ориентирам.*

Остановка. Направляющий отрывает следующий билет. Станция “Музыкальная”.

Учитель: На этой станции будем выполнять упражнения.

*Комплекс ритмической гимнастике под музыкальное сопровождение.*

***Основная часть – 23 минуты.***

Учитель: Вы готовы продолжить движение? Размялись?

Дети: Да.

Учитель: Тогда по вагонам. Машинист, отрывай билет. Станция “Космическая”. Ну что, ребята, прогуляемся по планетам?

*Делит детей на 4 команды, разбив каждую колонну на две равные части (4 вагона).*

*Круговая тренировка (развитие физических качеств).*

*Ученики отправляются на планеты (станции), где получают задание.*

1. *планета “Силачей” – упражнения с гантелями (сгибание и разгибание рук)*
2. *планета “Прыгунов” – прыжки через скакалку*
3. *планета “Гимнастов” – поднимание туловища из положения лежа*
4. *планета “Акробатов” – перекаты боком*

*Начинать и заканчивать выполнение упражнений строго по сигналу учителя. После выполнения задания команды садятся в вагоны и переходят на следующую планету – станцию.*

Учитель: Хорошо в космосе?

Дети: Да хорошо!

Учитель: В космосе хорошо, а на земле лучше. По вагонам. Машинист, отрывай билет.

Станция “Игровая”. Рукой учитель показывает – место построения.

*Построение в шеренгу. Мальчики помогают подготовить гимнастические снаряда для подвижной игры.*

*Подвижная игра “Собака и зайцы”.*

Снаряды помещают близко друг к другу таким образом, чтобы можно было легко их использовать при беге и прыжках. Необходимо предусмотреть несколько вариантов путей прохода между ними. Один ученик - водящий играет роль “собаки”, его задача – дотронуться рукой до других учеников, т.е. “зайцев”. “Зайцы” и “собака” могут передвигаться только по гимнастическим снарядам и не имеют права бегать по полу. Тот, до кого дотронется “собака”, или тот, кто пробежит по полу, становится водящим. В конце игры подводятся итоги, отмечаются самые ловкие, быстрые, находчивые, убираются снаряды.

***Заключительная часть – 5 минут.***

Учитель: Все мы немного устали, раскраснелись. А теперь нам пора ехать. По вагонам в круг.

*Построение в круг.*

Учитель: Машинист, отрывай последний билет. Станция “Дружбы”.

За время нашего путешествия мы с вами успели подружиться. А насколько крепка наша дружба, поможет проверить игра “Семья”.

*Игра малой подвижности “Семья”.*

Ученики свободно передвигаются по залу. Учитель подает команду: “семья из пяти человек”. Игроки как можно быстрее образовывают группу из 5 человек, взявшись за руки. Учитель должен все время менять численность семьи.

Учитель: Дорогие ребята, вот и закончилось наше путешествие по железной дороге. Понравилось вам путешествие? Дома расскажите своим родителям о своем путешествии. Можно придумать свою станцию, ведь путешественники такие фантазеры. А мне хочется поблагодарить вас за активное участие во всех испытаниях, которые встретились на нашем пути. Спасибо всем вам, до свидания.