**План-конспект открытого урока физической культуры и здоровья во 2 «Б» классе**

**Сюжетно-ролевой урок «С наступающим Новым годом»**

Раздел: Гимнастика

Тема урока: Быстрая группировка из основной стойки руки вверх, ладони вперёд, из упора присев, из исходного положения, лёжа на спине руки вверх, ладони вперёд.

Цель: Содействовать формированию всесторонне развитой личностью в процессе физического совершенствования.

Задачи урока:

1.Обучить быстрой группировке из основной стойки руки вверх, ладони вперёд, из упора присев, из исходного положения, лёжа на спине руки вверх, ладони вперёд.

2.Совершенствовать гибкость и ловкость.

Форма урока: Сюжетно-ролевой урок с элементами подвижных игр.

Методы обучения: Групповой, индивидуальный, фронтальный.

Место проведения: Спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: свисток, гимнастические маты, гимнастические надувные мячи.

Ход урока:

Вступительное слово:

Здравствуйте дети. Меня зовут Максим Олегович, и сегодня буду вашим учителем физической культуры и здоровья. Ребята, когда я к вам спешил на урок мимо проходил почтальон, который попросил меня передать вам подарок, но только если вы правильно ответите на мой вопрос. А вы знаете, какой праздник скоро будет праздновать вся страна и почти весь мир? Новый год. Поэтому наш с вами урок будет тоже, немного не обычным и волшебным, как Новый год.

Вы готовы? Тогда давай те начинать!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание урока | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть 10-12мин | 1.Построение, расчёт.  Сообщение задач урока, инструктаж по ТБ пульсометрия.  2.Строевые приёмы. (Налево,направо,кругом)  3.Ходьба и её разновидности:  1)На носках, руки вверх (Свисток- хлопок)  2)На пятках, руки за голову.  3)На внутренней стороне стопы, руки в стороны.  4)На внешней стороне стопы, руки на пояс.  5)В полуприседе.  4.Бег и его разновидности  1)Обычный  2)С взмахом прямых ног вперёд, руки на поясе  3)С взмахом прямых ног назад, руки на поясе  4)Выпрыгивание на каждый шаг, круговые вращения рук вперёд-назад  5)С высоким подниманием бедра  6)С захлёстыванием голени | 1-2 мин  0.5 мин  1-3 мин  25-30 м  10-15 м  10-15 м  10-15 м  10-15 м  2-4 мин  20-30 м  20-30 м  20-30 м  20-30 м  20-30 м  20-30 м  20-30 м | Обратить внимание на внешний вид  Пульс мерить на кисти.  Руки прямые  Локти разведены  Руки прямые  Локти разведены  Спина прямая  Движения чаще  Взмах выше, ноги прямые  Руки прямые  Выше колени  Спина прямая  Чаще движения |
|  | 5. Игра на восстановление дыхания «В новогоднюю фигуру замри»  Раз, два три на месте замри!  Движение в колоне, подбор мячей из шведской стенки.  6. Перестроения из одной в три шеренги.  7.ОРУ на месте с мячами под музыку  1)и.п. ноги врось на ширине плеч, руки вытянуты вперёд с мячом. 1- руки вверх смотрим на мяч. 2- руки вниз. 3- вправо. 4- влево.  2)и.п. ноги врось на ширине плеч, левая с мячом вверх, правая на пояс.1-мяч к груди.2- за голову. 3-косаемся пола.4-руки вперёд.  3)и.п. ноги врось на ширине плеч левая с мячом вверх, правая на пояс.1-2-3- наклоны вправо. 4-перелаживаем в другую руку. Наклоны со сменой рук.  4)и.п. ноги врось на ширине плеч, мяч на вытянутых руках. 1-4 вращения рук вправо, влево.  5)и.п. ноги врось на ширине плеч, 1-2 касания левого и правого носков, 3-4 пяток.  6) и.п. мяч зажат между колен, 1-4 прыжки на двух ногах.  На месте шагом марш(левой левой 1.2.3, стой 1.2.) | 2-4 раза  4-5 мин  5-7 раз  5-7 раз  5-7 раз  5-7 раз  5-7 раз  5-7 раз  0.5 мин | Показать наглядно замирание и проговорить скороговорку.  Голову поднимать и поворачивать.  Ноги в коленях не сгибать  Руки прямые  Амплитуда вращения больше  Спина прямая  Ноги в коленях не сгибать  Мягко приземляться на полную стопу.  Отмашка руками. |
| Основная часть 28-30 мин | .Об  **Обучение быстрой группировке из основной стойки руки вверх, ладони вперёд, из упора присев, из исходного положения, лёжа на спине, руки вверх ладони вперёд.**  Перестроение на 4 подгруппы на маты.  Подводящие упражнения:  1.Лёжа на животе максимально прогнуть спину назад, голову запрокинуть и при помощи согнутых в коленях ног доставать носочками до головы.  2.Сидя на мате, ноги прямые в стороны, наклоны к ногам.  3. Лёжа на спине руки вверх, ладони вперёд, поднимание колен к груди.  Показ и рассказ что такое упор присев, группировка, перекат.  Выполнение каждым учеником по свистку быстрой группировки из различных положений.(Руки вверх, ладони вперёд, из упора присев из положения лёжа на спине)  **Совершенствование ловкости.**  Игра «Волк во рву»  По выделенному коридору шириной до метра ходят волки, все остальные игроки – зайцы. По сигналу учителя зайцы должны перескочить ров, если волки дотронутся до одного из зайцев, тот становится волком. Волкам можно находиться только в коридоре. | 12-14 мин  14-16 мин | Следить за правильностью выполнения кувырка. Контроль над правильностью постановки шеи и группировкой.  Руками упираться в мат.  Ноги в коленях не сгибать  Руками хвататься за колени, подбородок прижимать к груди  Следить за правильностью выполнения группировки и за техникой.  Нельзя волкам выходить за линию.  Побеждает тот кто останется последним зайцем. |
| Заключительная часть 3-5 мин | Пульсометрия  Рефлексия:  Цветами Беларуского флага, если понравился урок, оставить свой отпечаток пальца на плакате смайл.  Постороение  Домашнее задание | 1 мин  2-3 мин  1 мин | Мерить на кисти за 6 сек.  По три подходить к ватману.  В одну шеренгу.  Наклоны к ногам сидя на полу. |