**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 разновидности1)Обычный2)С взмахом прямых ног вперёд, руки на поясе3)С взмахом прямых ног назад, руки на поясе4)Выпрыгивание на каждый шаг, круговые вращения рук вперёд-назад5)С высоким подниманием бедра6)С захлёстыванием голени | 1-2 мин0.5 мин1-3 мин25-30 м10-15 м10-15 м10-15 м10-15 м2-4 мин20-30 м20-30 м20-30 м20-30 м20-30 м 20-30 м20-30 м | Обратить внимание на внешний видПульс мерить на кисти.Руки прямыеЛокти разведеныРуки прямыеЛокти разведеныСпина прямаяДвижения чащеВзмах выше, ноги прямыеРуки прямыеВыше колениСпина прямаяЧаще 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 музыку1)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 раза4-5 мин5-7 раз5-7 раз5-7 раз5-7 раз5-7 раз5-7 раз0.5 мин | Показать наглядно замирание и проговорить скороговорку.Голову поднимать и поворачивать.Ноги в коленях не сгибатьРуки прямыеАмплитуда вращения большеСпина прямаяНоги в коленях не сгибатьМягко 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 мин14-16 мин | Следить за правильностью выполнения кувырка. Контроль над правильностью постановки шеи и группировкой.Руками упираться в мат. Ноги в коленях не сгибатьРуками хвататься за колени, подбородок прижимать к грудиСледить за правильностью выполнения группировки и за техникой.Нельзя волкам выходить за линию. Побеждает тот кто останется последним зайцем. |
| Заключительная часть 3-5 мин | ПульсометрияРефлексия:Цветами Беларуского флага, если понравился урок, оставить свой отпечаток пальца на плакате смайл. ПостороениеДомашнее задание | 1 мин2-3 мин 1 мин | Мерить на кисти за 6 сек.По три подходить к ватману.В одну шеренгу.Наклоны к ногам сидя на полу. |