**Сюжетно-ролевой урок «Олимпийские резервы» 4 класс**

**Тема:** Совершенствование гимнастических упражнений методом круговой тренировки

**Цель урока:** использование гимнастических упражнений для всестороннего и гармоничного развития детей младшего школьного возраста.

**Задачи урока:**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ**

1. Совершенствовать ранее разученные упражнения: лазание по гимнастической стене разноименным способом, подлезание под обручи на животе, стойка на лопатках, прыжки из обруча в обруч, вскок на высоту, лазание по наклонной скамейке, стойка на лопатках, перебрасывание набивных мячей.
2. Добиваться качественного выполнения ранее разученных упражнений и основных движений.
3. Учить выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, развивать чувство ритма.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

1. Развивать силу мышц рук и плечевого пояса, сгибательной силы ног, формировать осанку, профилактика нарушения плоскостопия.

 ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

1. Формировать навыки дружной и согласованной работы

 2.Воспитать трудолюбие и стремление выполнять объем нагрузки на уроке

 Необходимый инвентарь:

1) Музыкальный центр, диск с записью необходимой музыки, микрофон, мультимедиа, флажки, следы с цифрами, презентация.

1) Гимнастический инвентарь: гимнастические маты, гимнастические скамейки,

обручи, гимнастическая стена, набивной мяч, большой мяч, канат,

Зал разделен на две части, на первой половине дети будут выполнять упражнения ритмической гимнастики, на второй приготовлены станции для выполнения заданий. По всему залу прикреплены следы с цифрами.

**Тема:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | задачи | Содержание | Дози ровка | Организационно методические указания |
| **I**1**2****II****1****2****III**12 | Заинтересовать детей к урокусоздание эмоционального фона.Подготовить организм учащихся к предстоящей нагрузкеЗакрепить пройденный МатериалОсвоение подвижной игры, ранее неизученнойВосстановить организм после нагрузки | **Вводная часть урока**Построение в одну шеренгу, приветствие, сообщение задач урока.Перестроение в четыре шеренги.Выполнение ритмичных упражнений под музыку (с флажками)И.П.- основная стойка флажки вниз (выполнение упражнений в правую сторону)1)марш на месте с правой ноги 4,флажки вниз (в правую сторону)2) марш на месте 4 с ударом флажков друг о друга.3)приставной шаг в сторону 4, на каждый шаг флажки вверх.4) двойной приставной шаг в сторону 4. Флажки скрещиваем вверху.5)восстановление дыхания6) переход на другую ногу, выполнение тех же упражнений в левую сторону.7) восстановление дыхания, переход на правую ногу.8) марш на месте с ударом флажков.9) шаг правой ногой в сторону, шаг левой назад - скрестно, шаг правой в сторону, приставить левую на носок, флажки поднять вверх.10) марш на месте 4 с двойным ударом флажков над собой.11)открытый шаг –стойки ноги врозь перенос тяжести с одной ноги на другую (с правой на левую). флажки по очереди выпустить вперед12) те же упражнения с левой ноги.13)бег по диагонали с высоким подниманием колен в правый угол, флажки скрестно наверху14) бег по диагонали с высоким подниманием колен в левый угол 415)бег на месте вокруг оси (в правую и левую стороны).16)восстановление дыханияОсновная частьКруговая тренировка (8станций)-1-2 круга1 лазание по наклонной скамейке лёжа на животе2 стойка на лопатках3 лазание по канату4 подлезание под обручи, лёжа на животе5 мост из положения лежа6 прыжки на скакалке«Два дракона»Релаксация расслабления, под медленную музыку. Возвращаются на линию построения..Под музыку «Дорога добра» ребята выходят из зала, маршируя. | 2мин4Мин20 мин30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек5мин2мин2мин | Вход в спортивный зал под музыку «Трус не играет в хоккей»На слайде указана тема урока.(за ширмой звучит голос) «Я давно не появлялся, со спортсменами общался, и они сказали в раз, что вы самый дружный класс! Чтобы встретиться со мной, покажите кто герой. По следам моим идите испытания ищите!Ребята хотите узнать нашего героя? Докажем какие мы ловкие, смелые!С преподавателем дети обнаруживают большие следы с цифрами. Находят след с цифрой 1, появляется слайд с надписью «С флажками по дорожке пройдите, какие умелые всем покажите! Дети по цвету выбирают флажки.Слушать внимательно музыку, все движения выполнять синхронно. Ребята находят след с цифрой два, появляется следующий слайд.«Это испытание сложное,Будьте осторожны вы!»Преподаватель делит ребят по два человека на каждую станцию.(на мультимедиа показывает станции)Дети находят след с номером 3, появляется слайд«Нужно срочно поиграть и обратно путь начать»Находят след с цифрой 4, появляется слайд«Отдохните вы немножко, ждет вас дальняя дорожка»Последний след с цифрой 5 у преподавателя «Ребята мы прошли все испытания, но остался еще след, чтобы он значил?»Звучит голос из-за ширмы:«Посмотрите на меня, отгадайте кто же я?»Появляется слайд с картинкой Олимпийского мишки. Дети рассказывают, что про него знают.Звучит голос:«Отгадали вы друзья,Мишка Олимпийский я! Вскоре встретимся опять, а за испытания, я дарю оценку, пять, дети до свидания! |