**План-конспект уроку фізичної культури**

**для учнів 4-го класу.**

 ***Тема уроку:*** Гімнастика.

***Мета уроку:***

 1) навчити техніці опорного стрибка через «гімнастичного козла» способом – ноги нарізно;

2) удосконалити техніку акробатичних вправ;

3) сприяти розвитку стрибучості, гнучкості та координації рухів;

4) виховувати свідоме ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

***Тип уроку:*** навчально-ознайомчий з елементами інновацій.

***Інвентар:*** «гімнастичний козел», гімнастичні мати, місток, степ-платформи, аудіо програвач, скакалки.

***Місце проведення:*** спортивний зал.

***Тривалість уроку:*** 45 хвилин.

***Вчитель фізичної культури***

***Мілуватської ЗОШ І-ІІІ ст.***

***Байбара Юрій Олексійович***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частини уроку | Зміст уроку | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| Підготовчачастинауроку(3 хв. )Основначастина уроку( 40 хв. )Заключначастинауроку( 2 хв. ) | Шикування, розрахунок по порядку, рапорт, повідомлення теми і завдань уроку, бесіда з т. б.1. Стретчинг.
* В. п. руки перед собою, ноги на ширині пліч зігнуті в колінах (тримати 15 с.)
* В. п. руки перед собою, ноги в широкій стійкі. Перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу.
* В. п. руки в сторони, випад правої ноги на платформу(тримати 15 с.), змінити ногу, вага тіла переноситься на передню ногу.
* В. п. основна стійка, нахил тулуба вперед, долоні торкаються підлоги (тримати 15 с.).
1. Степ-аеробіка.
* Ходьба на місці перед платформою.
* Почергове наступання ноги на платформу, руки на поясі.
* Почерговий крок лівою та правою ногою на платформу, руки на поясі.
* Почерговий крок лівою та правою ногою на платформу в широку стійку, руки вгору.
* Крок лівою ногою на платформу, права – з високим підйомом стегна вгору – на підлогу з послідуючим чергуванням ніг, руки вперед.
* Крок лівою ногою на платформу, правою – мах внутрішньою стороною стопи вперед з послідуючим чергуванням ніг, руки в сторони.
* Крок лівою ногою на платформу, правою – мах внутрішньою стороною стопи вгору, ліва рука торкається підошви правої ноги з послідуючим чергуванням ніг та рук.
* Крок на платформу та з платформи вперед з послідуючим поверненням в вихідне положення, руки в звичайному положенні.
* Вправи для відновлення дихання.
1. Акробатичні вправи:

Дівчата* В. п. крок правою (лівою) ногою, рівновага на правій (лівій) нозі, руки в сторони – перекид вперед у стійку на лопатках – стійка на лопатках без допомоги рук – перекочування вперед в упор присівши.
* Стрибок вгору з поворотом на 360°- стрибок вгору прогнувшись, ноги нарізно.
* Махом однієї, поштовхом іншої, два перевороти убік (колесо), у стійку ноги нарізно - приставляючи праву (ліву) ногу, поворот ліворуч (праворуч) в упор присівши - перекид назад в упор стоячи зігнувшись, випрямитися, ноги нарізно, руки вгору.
* Зі стійки ноги нарізно, руки вгору, опускання в міст – опускання в положення лежачи на спині – переворот на живіт, упор присівши.
* Перекид назад через праве (ліве) плече – напівшпагат правою (лівою) – поворот в сід – стрибок догори руки в сторони – догори вигнувшись о.с.

Хлопці:* В. п. згрупувавшись перекид вперед – стійка на голові – розвести ноги фронтально – з’єднати ноги – зігнути ноги – перекид вперед зігнувшись.
* Махом однієї, поштовхом іншої, два перевороти убік (колесо), у стійку ноги нарізно - приставляючи праву (ліву) ногу, поворот ліворуч (праворуч) – стрибок вгору з поворотом на 360°.
* Перекид назад – опускання в положення лежачи на спині – міст із положення лежачи – переворот на живіт – упор присівши.
* Перекид вперед - стрибок догори руки в сторони – догори вигнувшись о.с.

4) Опорний стрибок через «гімнастичного козла»:* 1-ша підготовча вправа, стрибки на місці відштовхуючись від містка, опора на руки, ноги нарізно.
* 2-га підготовча вправа, короткий

розбіг, відштовхування від містка, опора на руки, ноги нарізно, приземлення на гімнастичного козла, зіскок;* повне виконання опорного

стрибка. Розбіг, відштовхуваннядвома ногами від містка.Постановка рук на козла,відштовхування руками, ноги нарізно, політ, приземлення на обидві ноги, руки вперед і в сторони.Підведення підсумків, вказівки на помилки та шляхи їх виправлення. Домашнє завдання. | ( 3’ )( 2’ )2 рази2 рази2 рази( 8’ )8 разів8 разів8 разів8 разів8 разів8 разів8 разів1’(12’)6’6’( 18’ )5-6 разів;( 2’ ) | Клас вишикуваний в одну шеренгу.Клас вишикуваний в три шеренги.Перед кожним учнем стоїть степ-платформа.Ноги в колінах не згинаються.Під час кроку вся ступня повинна стояти на платформі.Клас ділиться на дві групи: хлопців та дівчат.Одна група виконує акробатичні вправи, інша – стрибки через скакалку, після чого міняються місцями.Повторення т.б.Клас шикується в одну колону.Перед виконаннямстрибка учням розповідається структураі функціональнахарактеристикавиконання стрибка, показ в цілому, пояснення техніки виконання, повторний показ.Клас вишикуваний в одну шеренгу.  |