**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 |
| Підготовча  частина  уроку  (3 хв. )  Основна  частина  уроку  ( 40 хв. )  Заключна  частина  уроку  ( 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, відштовхування  двома 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 рази  2 рази  2 рази  ( 8’ )  8 разів  8 разів  8 разів  8 разів  8 разів  8 разів  8 разів  1’  (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 виконанням  стрибка учням розповідається структура  і функціональна  характеристика  виконання стрибка,  показ в цілому, пояснення техніки виконання, повторний показ.  Клас вишикуваний в одну шеренгу. |