

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ДЛЯ УЧНІВ 4 КЛАСУ «ШКОЛА КУЛЬТУРИ РУХІВ  
З ЕЛЕМЕНТАМИ ГІМНАСТИКИ»**

**Барвенко Олександр, Рубель Максим**  
*Полтавська загальноосвітня школа № 29*

**Мета уроку:** сприяти засвоєнню учнями основних елементів гімнастичних вправ; розвитку фізичних якостей учнів та функціональних можливостей їхнього організму. Вправи з рівноваги. Різновиди упорів та висів на перекладині.

**Інвентар:** гімнастичні мати, м'ячі, фішки.

**Місце проведення:** спортивна зала.

<b>№ п/п</b>	<b>Зміст уроку</b>	<b>Дозування</b>	<b>Організаційно-методичне забезпечення</b>
<b>I.</b>	<b><i>Підготовча частина</i></b>	<b>15 хв.</b>	Фронтальний метод
	<b>1. Шикування, повідомлення завдань уроку.</b>	<b>1 хв.</b>	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів
	<b>2. Інструктаж з техніки безпеки.</b>	<b>30 с</b>	
	<b>3. Перевірка знань з виконання гімнастичних вправ.</b>	<b>1-2 хв.</b>	Опитування учнів
	<b>4. Вимірювання ЧСС за 10 с.</b>	<b>30 с</b>	Звернути увагу на учнів із підвищеним ЧСС
	<b>5. Організуючі вправи в русі:</b> ✓ зміна положення рук; ✓ стрибки	<b>30 с</b>	Звернути увагу на чітке виконання вправ у русі Фронтальний метод У колонні по одному Тримати дистанцію 1-2 кроки
	<b>6. Вправи для формування постави і профілактика плоскостопості</b>		
	<b>Різновиди ходьби:</b> ✓ звичайний крок; ✓ на носках; ✓ на п'ятках; ✓ перекатами з п'ятки на носок;	<b>1 хв.</b>	Повільний темп Руки на поясі Руки на голові Руки на поясі Спину тримати рівно

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на зовнішній стороні стопи;</li> <li>✓ на внутрішній стороні стопи</li> </ul>		<p>Руки на поясі</p> <p>Фронтальний метод. Темп повільний</p>
<p><b>Різновиди бігу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ звичайний;</li> <li>✓ змійкою;</li> <li>✓ спиною вперед</li> </ul>	1,5-2 кола	<p>Дихання глибоке</p> <p>Тримати дистанцію</p> <p>Дивитися за напрямком руху через ліве плече</p> <p>Перешикування в дві шеренги</p>
<p><b>7. Загальнорозвивальні вправи на місці з тенісними м'ячами «Азбука м'яча»</b></p>		
<p><b>1.</b> В.п. – м'яч в руках знизу.</p> <p>Крок на місці:</p> <p>1 – м'яч підняти до грудей; 2 – м'яч вгору; 3 – м'яч до грудей; 4 – в.п.</p>	4-6 повт.	<p>Кожний рух руками виконувати на два кроки</p>
<p><b>2.</b> В.п. – о.с., м'яч в лівій руці: 1-2 – руки через сторони вгору, потягнутися; перекласти м'яч в праву руку; 3-4 – опустити руки вниз. Те саме, передати м'яч із правої руки в лів</p>	4-6	<p>Піднімаючи голову, слідкувати за передачею м'яча</p>
<p><b>3.</b> В.п. – стійка ноги нарізно, м'яч в лівій руці: 1 – нахил праворуч, руки за голову, передача м'яча в праву руку; 2 – випрямитися, руки вниз; 3-4 – те ж саме вліво.</p>	4-6	<p>Лікті відведені в сторони – назад під час передачі м'яча</p>
<p><b>4.</b> В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в лівій руці:</p> <p>1 – руки вперед, передача м'яча в праву руку; 2 – руки в сторони і стрибок назад; 3-4 – передача м'яча в ліву руку, стрибок вперед.</p>	4-6	<p>Руки прямі на рівні плечей</p>

<p><b>5.</b> В.п. – стійка ноги нарізно, руки з м'ячем вгорі: 1 – нахил вперед, покласти м'яч на підлогу між стоп; 2 – в.п.; 3 – нахил вперед – підняти м'яч.</p>	<p>4-6</p>	<p>Ноги в колінах не згинати, м'яч на підлогу не кидати</p>
<p><b>6.</b> В.п. – стійка ноги нарізно, м'яч в руках знизу: 1 – випад вперед, підкинути м'яч і зловити; 2 – в.п.; 3-4 – те ж саме вліво.</p>	<p>4-6</p>	<p>Підкидати м'яч двома руками невисоко і вертикально, не відриваючи стопи від підлоги</p>
<p><b>7.</b> В.п. – стійка ноги нарізно, м'яч в руках знизу: 1-3 – нахил вперед і прокат м'яча по підлозі навколо лівої ноги; 4 – в.п.; 5-8 – те ж саме навколо правої ноги.</p>	<p>4-6</p>	<p>Ноги в колінах не згинати</p>
<p><b>8.</b> В.п. – стійка ноги разом, м'яч в руках знизу: 1-3 – нахил вперед, прокат м'яча по підлозі навколо ніг; 4 – в.п.</p>	<p>4-6</p>	<p>Ноги в колінах не згинати М'яч весь час підтримувати</p>
<p><b>9.</b> В.п. – ноги нарізно, м'яч в руках: 1 – підкинути м'яч вгору; 2 – присісти і зловити м'яч двома руками; 3 – в присіді підкинути м'яч вгору; 4 – встати зловити м'яч.</p>		<p>Висота кидка 1-1,5м 3 місця не сходити</p>
<p><b>10.</b> В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс, м'яч на підлозі між стоп: 1 – стрибком ліву ногу вперед, праву назад; 2 – стрибком ноги нарізно; 3 – стрибком праву ногу вперед, ліву назад; 4 – стрибком ноги нарізно</p>	<p>4-6</p>	<p>Стрибати м'яко на носках Дивитися за м'ячем</p>

	<b>8. Вимірювання ЧСС за 10 с</b>	30 с	Звернути увагу на учнів із підвищеним ЧСС
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>25 хв.</b>	Груповий метод
	<b>1. Вправи з рівноваги на підлозі та гімнастичній лаві:</b>	<b>5 хв.</b>	
	- проходження по широкій частині лави;		Руки в сторони
	- проходження по лаві з переступанням через набивний м'яч;		Правильність переступання
	- проходження по лаві приставним кроком;		Руки в сторони
	- проходження по вузькій частині лави з зіскоком вперед.		Правильність зіскоку
	<b>2. Різновиди висів на високій(хлопці) та низькій(дівчата) перекладині:</b>	<b>5 хв.</b>	Слідкувати за правильністю положення рук
	- вис з верхнім хватом;		
	- вис з оберненим хватом;		
	- вис з різнойменним хватом.		
	<b>3. Різновиди упорів:</b>	<b>5 хв.</b>	Слідкувати за правильністю виконання вправ
	- упор руками в положенні лежачи;		
	- упор руками позаду;		
	- упор на одній руці/		
	<b>4. Рухлива гра на спритність і швидкість «Полювання». Гра «М'яч – капітану». Повільний крок в колоні по одному</b>	<b>10 хв.</b>	Всі гравці діляться на два кола. Стають посеред залу коло в коло, своїми парами. Гравці, що стоять у внутрішньому колі виконують приставний крок праворуч (або ліворуч), гравці зовнішнього кола виконують приставний крок в протилежну сторону. За сигналом гравці зовнішнього кола починають бігти, а учні внутрішнього кола наздоганяти. Перемагає

			<p>команда, яка вполювала більшу кількість учнів.</p> <p>Учні діляться на дві команди і утворюють своє коло. К центрі кола капітан з м'ячем. За сигналом капітан виконує передачу м'яча заданим способом кожному гравцю по черзі. Перемагає команда, яка першою закінчила передачу. Капітани міняються декілька разів.</p> <p>Дотримуватися інтервалу.</p>
<b>III.</b>	<b><i>Заключна частина</i></b>	<b>5 хв.</b>	
	<p><b>1. Нестандартні вправи по оздоровленню дітей:</b>  <i>«Дихальна гімнастика»:</i>  в.п. – о.с. короткі голосні вдихи;  в.п. – о.с. рух головою праворуч-ліворуч;  <i>«Вушки»</i> – покачування головою праворуч-ліворуч;  <i>«Малий маятник»</i> – голова вперед-назад;  <i>«Обійми плечі»</i></p>		<p>Вдих повинен бути коротким і активним. Думати тільки про вдих.</p> <p>Вдих носом, голосний, короткий.</p> <p>Вдих носом, плечі нерухомі.</p> <p>Вдих виконується з кожним рухом рук.</p>
	<b>2. Вимірювання ЧСС</b>		Звернути увагу на учнів із підвищеним ЧСС.
	<b>3. Підведення підсумків уроку.</b>	<b>1,5 хв.</b>	Відзначити роботу учнів на уроці.
	<b>4. Домашнє завдання.</b>	<b>30 с</b>	



