

Учитель: Кругляк С.М.

Урок фізичної культури. 4 клас

Розділ. Гімнастика

Мета: вчити стрибкам з поворотом, зіскоку з упору на коліні у стійку боком до колоди; розвивати спритність, гнучкість, рухливість; сприяти різнобічному розвитку учнів; виховувати інтерес до занять фізичною культурою.

Тип уроку: комбінований

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар та обладнання: мати, гімнастична стінка, гімнастична лава

Зміст уроку

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	<i>Шиккування</i> (-В одну шеренгу ставай! Рівняйся! Струнко!)	10 хв	Усі учні повинні швидко стати за ростом ліворуч від учителя на одній лінії і прийняти стройову стійку. Усі учні, крім правофлангового, повинні повернути голову праворуч, трохи підняти підборіддя і вирівнятись у шерензі.
2.	<i>Привітання</i> (Добрий день! Вільно!)		
3.	<i>Повідомлення задач уроку:</i> Для того щоб на сьогоднішньому уроці все було добре і ніхто не травмувався вам потрібно уважно мене слухати та виконувати все, що я буду говорити. Отже, хочу вам нагадати основні		

4.	<p>правила безпеки: пам'ятайте, що на уроках фізичного виховання не можна штовхатись, переганяти один одного, потрібно дотримуватись дистанції при бігу, уважно слухати всі вказівки вчителя, не розпочинати вправи без команди вчителя.</p> <p><i>Вимірювання пульсу.</i></p>		<p>Слід припинити дії і прийняти попереднє положення.</p> <p>Звертається увага на техніку безпеки.</p>
5.	<p>Стройові вправи.</p> <p>Повороти на місці.</p> <p>Стрибки з поворотами.</p>		<p>Слідкувати за правильністю виконання команд.</p>
6.	<p>Ходьба та її види:</p> <ul style="list-style-type: none"> -звичайна; -на носках (руки на поясі); - на п'ятах (руки за головою); - в напівприсяді (руки на колінах); - на зовнішній стороні стопи(руки на поясі); -на внутрішній стороні стопи (руки на поясі); - «протиходом»; -«змійкою». 		<p>Слідкувати за правильною поставою дітей, дистанцією між ними.</p>
7.	<p>Повільний біг</p>		<p>Стежити за правильним диханням, дистанцією між ними.</p>
8.	<p>Вправи на відновлення дихання.</p> <p>Ходьба з вправами на відновлення дихання.</p>		<p>При ходьбі досягти повного відновлення дихання. Темп</p>

			виконання-повільний.
9.	Перешикування.		Кожен чітко виконує номер.
10.	Загально розвиваючі вправи. В.П.-вужька стійка ноги нарізно, руки на поясі, 1- нахил голови вперед, 2-нахил головою назад, 3- вліво, 4-вправо.	4-6 р.	Слідкувати за рівновагою та поставою.
	В.П.- вужька стійка ноги нарізно, колові оберти головою. 1-2-3-4-вліво 1-2-3-4-вправо В.П.- вужька стійка ноги нарізно, руки до плечей, колові оберти руками 1-2-3-4-вперед 1-2-3-4-назад В.П.- вужька стійка ноги нарізно, пружні відведення рук (без поворотів та з поворотами). В.П.- вужька стійка ноги нарізно, руки на пояс, нахили тулуба		

	<p>прогнувшись.</p> <p>1-2-нахили тулуба вперед</p> <p>3-4-нахили тулуба назад</p> <p>В.П.- вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, нахили тулуба</p> <p>1-2-нахили тулуба вліво</p> <p>3-4-нахили тулуба вправо</p> <p>В.П.- середня стійка, ноги нарізно руки перед собою.</p> <p>1-ліва нога до правої руки</p> <p>2-права нога до лівої руки</p> <p>В.П.- вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі,</p> <p>1-3-присіли руки вперед собою</p> <p>2-4-теж саме</p> <p>В.П.- вузька стійка ноги нарізно</p> <p>1-2-3-4-стрибки на лівій нозі</p> <p>1-2-3-4-стрибки на правій нозі</p> <p>1-2-3-4-стрибки на обох ногах</p>		
1.	<p>II Основна частина</p> <p>Вимірювання пульсу.</p>	25 хв.	
2.	<p>Зіскок повернувшись. Із стійки поздовжньо зайняти положення напівприсід, руки назад; відштовхуючись ногами, стрибнути вгору, руками зробити мах вперед-вгору, прогнутися.</p>		<p>Фронтально-потоківий метод організації діяльності учнів.</p> <p>Груповий метод організації діяльності учнів. Розповіді,</p>

<p>Приземлитися вперед до колоди.</p> <p>Зіскок прогнувшись можна виконувати також вбік (вліво, вправо) із стійки поперек, або назад із стійки поздовжньо.</p> <p>Ускладнюють зіскок прогнувшись розведенням ніг нарізно.</p> <p>Естафета №1</p> <p>Команди шикуються за лінією старту. За свистком діти починають бігти дистанцію, оббігаючи фішку, тим самим шляхом</p> <p>3. повертаються назад, передаючи естафету наступному гравцеві своєї команди.</p> <p>Естафета №2</p> <p>Команди шикуються за лінією старту. За свистком діти починають бігти дистанцію, тримаючи в руках м'яч, оббігають фішку, тим самим шляхом повертаються назад, передаючи естафету наступному гравцеві своєї команди за допомогою м'яча.</p> <p>Естафета №3</p> <p>За лінією старту шикуються команди. За свистком діти</p>		<p>пояснити, показати.</p> <p>Виправляти помилки: страхуванням, допомогою, вказівкою, зауваженням.</p> <p>Не можна вибігати за лінію старту до сигналу вчителя. Оббігаємо фішку з права на ліво, тому передача естафети відбувається лівою рукою.</p> <p>Перемогу в естафеті одержує та команда, яка перша прийшла до фінішу. М'яч необхідно передавати в руки, а не кидати.</p> <p>Гра закінчується тоді, коли всі гравці візьмуть</p>
--	--	---

	<p>починають котити м'яч рукою обходячи фішку, тим самим шляхом вертаються назад та передають естафету наступному гравцеві.</p>		<p>у ній участь. Виграє та команда, яка прийшла на фініш першою.</p>
	<p>Естафета №4</p> <p>Гравці двох команд сідають у колону на відстані 1 м один від одного і за сигналом учителя передають ногами м'яч по колоні. У такий спосіб треба передати м'яч в одну сторону та назад в іншу не упустивши м'яча . Яка команда зробить це першою, та й перемогла.</p> <p>Естафета №5</p> <p>Дві команди передають м'яч спочатку над головою, а потім під ногами.</p>		<p>Перемогу отримає та команда яка справилась найшвидше та правильно передавала м'яч.</p> <p>Виграє та команда яка справилась найшвидше.</p>
4.	<p>«Швидко по місцях!»</p> <p>Усі гравці шикуються в одну чи дві колони і витягують руки вперед, злегка торкаючись ними плечей попередніх гравців. За сигналом ведучого: «Розбіглися!» — усі діти розбігаються в різні боки. За другим сигналом: «Швидко по місцях!» — усі мають вишикуватись у початкове</p>		<p>Слідкувати за безпекою дітей.</p>

положення. Хто з гравців найшвидше стане на своє місце і правильно витягне руки, стає переможцем. Якщо гравців дві колони, то виграє група, що вишикувалася першою.

Шикування на початку гри можуть бути найрізноманітніші, залежно від рівня підготовленості дітей, їх можна вишикувати у дві шеренги і запропонувати схрестити руки із сусідами.

Можна вишикувати в колону по двоє чи запропонувати сісти або стати на коліна; можна вишикувати у два кола, руки покласти на плечі сусідів тощо.

«Зміна місць»

Дві команди шикуються в шеренги одне навпроти одного. За командою ведучого гравці команд міняються місцями. Перемагає та команда, яка першою вишикується в шеренгу. Гру можна урізноманітнити, змінюючи початкове положення, стоячи спиною одне до одного, сидячи обличчям одне до одного, спиною одне до одного, лежачи на животі,

	лежачи на спині тощо.		
1.	<p>III Заключна частина</p> <p>Вимірювання пульсу.</p>	5 хв.	
2.	<p>Шиккування в одну шеренгу. «В одну шеренгу шикуйсь!» Так як стояли на початку уроку.</p>		Звернути увагу на поставу дітей.
3.	<p>Вправа на увагу. Коли я буду давати команди і при цьому казати 4 клас, тоді ви команду виконуєте, а якщо не буду казати 4 клас, тоді не виконуєте.</p> <p>Хто виконав невірно виходить до мене.</p>		Вчитель дає елементарні завдання підняти праву руку, підняти ліву руку, тощо.
4.	<p>Підсумок уроку</p> <p>«Рівняйсь, струнко!»</p> <p>Отже, діти сьогодні ми з вами пограли в різні рухливі ігри: у когось це виходило краще, у когось гірше, але в будь-якому разі ви всі старались і були активними.</p>		
5.	<p>Організований вихід із залу.</p>		