ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УРОК-ПОДОРОЖ

(урок з гімнастики 3 клас)

Завдання.

1.Продовжувати знайомити учнів з правилами безпеки під час занять на уроках гімнастики.

2.Навчити комплексу ЗРВ з предметами.

3.Вчити виконанню вправ з лазіння.

4.Розвивати силу, спритність, швидкість.

5.Виховувати інтерес до уроків фізичної культури та спорту, сприяти зміцненню та співдружності дитячого колективу.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар та обладнання: плакат-ілюстрація з назвами планет, макет ракети, гімнастичні лави, гімнастична стінка, прапорці, свисток, пов’язки капітанам команд для нарахування балів, обручі, дзвіночки для естафет, магнітофон.

Зміст уроку

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Час | Організаційно-  методичні  вказівки |
| **1.Підготовча частина**  1.1.Шикування в шеренгу. Привітання. .(Перевірка самопочуття учнів.)  Повідомлення завдань на урок.  -Сьогодні на уроці ми будемо подорожувати на ракеті №102 по спортивній галактиці, навчимося комплексу ЗРВ з предметами, вправам з лазіння та перелазіння, приймемо участь в спортивних естафетах. Щоб сісти на ракету, нам потрібно розподілитися за порядком номерів та повторити ТБ.  1.2.Організаційні вправи.  Розподіл за порядком номерів.  Повторення ТБ. (Дотримуватися дисципліни на уроці, уважно слухати вчителя, виконувати ті вправи, які задає вчитель).  - Час вирушати. Щоб потрапити на «Рухливу планету», потрібно правильно виконати повороти.  Повороти.  1.3. Зупинка **”** Рухлива планета **”.**  Вправи в русі під музичний супровід:  - ходьба на носках  - ходьба на п’ятках  - ходьба на внутрішній стороні стопи, на зовнішній стороні стопи  - ходьба з плесканням у долоні на кожний другий крок  - повільний біг  - біг із закидуванням гомілок  -біг з виносом прямих ніг вперед.  1.4**.** Планета” Кольорова”  ЗРВ в шеренгах з предметами (різнокольорові прапорці).  1)В.п. – о.с., прапорець в руках внизу.  1.Руки вгору, прогнутися, ліву ногу назад на носок.  2.В. п.  3-4 – те ж саме з іншої ноги. Повторити 6 разів.  2)В. п. –– о.с., іграшка в руках внизу.  1.Торкнутися прапорцем лівого плеча.  2.В. п.  3-4 – те ж саме до правого плеча. Повторити 6 разів.  3)В. п. – о.с., прапорець в лівій руці внизу.  1 – руки в сторону.  2 – руки вгору, передати прапорець в праву руку.  3 – руки в сторону.  4 – в.п.  5-8 – те ж саме, прапорець передати в ліву руку.  Повторити 6 разів.  4)В. п. –руки вперед, прапорець в руках.  1 – поворот тулуба вліво.  2 – в.п.  3-4 – те ж саме вправо. Повторити 6 разів.  5)В.п. – ноги нарізно, прапорець вгорі в руках.  1 - нахил тулуба вперед, торкнутися прапорцем підлоги.  2 – в.п. Повторити 6-8 разів.    6)В.п. – о.с., прапорець внизу в руках.  1 – присісти, руки з іграшкою вперед.  2 – в.п. Повторити 6-8 разів.  7)В.п. – о.с., прапорець між колінами, руки на поясі.  1 – стрибок на 90’ вліво  2 – стрибок на 90’ вліво  3 - стрибок на 90’ вліво  4 – в.п. Повторити 4-6 разів.  Ходьба на місці, відновлення дихання. | заг:  10хв  1 хв  1 хв  2 хв    6 хв | Відстань. Перевірка спортивного одягу і взуття.  Демонстрація ракети.  Правильність поворотів.  Потоковий метод.  Слідкувати за правильною поставою.  Вправи на розслаблення.  Перешикування у 3 шеренги.  3 кошика з прапорцями: передавання прапорців в шеренгах.  Слідкувати за правильністю.  Виконання за командами.  Слідкувати за правильністю.  Виправляти помилки.  Поняття кут, градусний вимір кутів.  Дихання під рахунок. |
| 2.Основна частина  2.2.Планета ”Найспритніший”  Гра ”Найспритніший” (Діти кладуть по колу прапорці на підлогу, бігають підскоками по колу в колоні один за одним під музичний супровід, коли музика закінчується, діти беруть до рукпрапорець).  Гра проводиться 3 рази. Діти, що програли і увійшли в коло, виконують 5 присідань.  Перешикування в 2 колони.  2.3. Планета”Найсміливіший”  Вправи на координацію рухів із заплющеними очима;  - лазіння по гімнастичній лаві, підтягуючись на колінах.  2.4.Планета «Розвідник»  1)Естафета ”Розвідник ”.  Правила: пролізти підгімнастичною лавою восьміркою по пластунськи, доторкнутися до дзвіночка, добігти до команди, передати естафету.  2.5. Планета”Дружня ”.  Завдання: пробігти в парі, тримаючись за руки над гімнастичною лавою(посередині пари – гімнастична лава) добігти до гімнастичної стінки, доторкнутися до дзвіночка, добігти до команди, передати естафету. | Заг  25 хв  5 хв  5хв  5 хв  3 хв  4 хв  3 хв | Перешикування в 1 шеренгу, в коло.  Вчитель забирає іграшку кожного разу, коли музика припиняється.  Діти проходячи по колу, кладуть іграшки в кошики.  Кожен наступний учень виконує вправу за свистком вчителя.  ТБ. Захват руками лави, великий палець зверху лави, чотири пальці знизу під лавою.  Капітанам видається по кольоровій пов’язці за кожну перемогу в естафетах.  Слідкувати за правильністю виконання завдань.  Підрахунок балів. |
| 3.Заключна частина  3.1.Вправи на розслаблення.  3.2.Підсумкова бесіда. | 5 хв | Виявлення кращих учнів на уроці, нагородження їх спортивними наліпками. |