**УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**3 КЛАС**

**Тема:** Загальнорозвивальні вправи в русі: ходьба, стрибки, випади, повороти тулуба під час бігу. Подолання лазінням, перелізанням і підпо­взанням смуги із 3–5 перешкод. Танцювані кроки: ритмічне поєднання рухів і кроків, підскоків. Рухлива гра «Вода, земля, повітря».

**Завдання:**

1. Повторити комплекс загальнорозвивальних вправ з гімнастичними палицями, різновиди бігу.

2. Удосконалювати виконання вправ у русі.

3. Закріпити вміння долати лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 3–5 перешкод (гімнастична лава, перешкоди, висотою до 100 см, гімнастична стінка).

4. Закріпити виконання танцювальних елементів.

5. Сприяти фізичному розвитку учнів.

6. Розвивати спритність, витривалість, ритмічний та мелодійний слух, увагу.

7. Виховувати позитивне ставлення до занять фізичною культурою.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** гімнастичні палиці, гімнастичні лави, гімнастичний козел, перешкода для підповзання, мати, гімнастична стінка, музичний програвач.

**ХІД УРОКУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частина уроку** | **Зміст** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **Підготовча частина (12хв)** | 1.Організований перехід учнів до місця занять. | 1 хв | У колону по одному. |
| 2. Шикування в шеренгу. Повідомлення завдань уроку. ЧСС. | 1хв  ЧСС/10 с | Якщо ЧСС 110–120 уд./хв — учні до уроку не допускаються. |
| 3. Стройові вправи:  - повороти на місці;  - перешикування з шеренги по одному в шеренгу по два і навпаки;  - шикування в колону, в коло, в шеренгу після виконання команди «Розійдись!» | 3 хв | Чіткість виконання команд. |
| 4. ЗРВ з гімнастичними палицями (*під музичний супровід*). | 4 хв | Правила безпеки під час вправ з гімнастичними палицями. |
| 5. Різновиди бігу (*під музичний супровід*):  - рівномірний;  - приставними кроками;  - вперед спиною;  - зі зміною напрямку за сигналом. | 3 хв | Дистанція між учнями (2-3 кроки). |
| **Основна частина (24 хв)** | 1. ЗРВ в русі (*під музичний супровід*):  - ходьба (нахили голови праворуч-ліворуч, вгору-вниз; пружні відведення рук назад; на кожен крок нахили тулуба праворуч-ліворуч, пальці в «замок» над головою; на кожен крок нахили уперед до виставленої ноги, пальці в «замок» внизу);  - стрибки (на лівій, на правій, на двох ногах, в кроці);  - випади (лівою-правою ногою, руки на коліні);  - повороти тулуба праворуч-ліворуч під час бігу;  - вправи на відновлення дихання. | 4 хв  по 8 разів  по 8 разів  6 разів  10 разів | Амплітуда виконання максимальна;  спина рівна; руки та  ноги прямі; нахили максимальні;  дистанція – 2 кроки; темп виконання – середній.  Темп виконання – повільний. |
| 2. Шикування в шеренгу. ЧСС. | 1хв  ЧСС/10 с |  |
| 3. Подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги і 3-5 перешкод (*під музичний супровід*):  - гімнастична лава (лежачи, підтягування на руках; на колінах з упором на руки);  - гімнастичний козел (висота 100 см – застрибування з поворотом на животі; застрибування з перекиданням почергово правої-лівої ноги);  - перешкода для під повзання висотою 50 см (на колінах з упором на руки; на ліктях і колінах);  - похила гімнастична лава та гімнастична стінка (на колінах з упором на руки; на прямих ногах з упором на руки). | 9 хв  3-4 рази  5 хв | Фронтально-потоковий метод організації діяльності.    Правила безпеки під час виконання вправ на гімнастичних снарядах;  правильність виконання вправ;  інтервал – перехід попереднього учасника на третю перешкоду. |
| 4. Танцювальні кроки (*під музичний супровід*):  - «полька на місці»;  - імпровізаційні рухи (флеш-моб). |  | Одночасний спосіб виконання.  Об’єднання в дві групи, виконання танцювальних елементів по черзі за сигналом. |
|  | 5. Гра «Вода, земля, повітря».  Гравці розташовуються в середині майданчика, утворюючи групу-«землю». На одній стороні майданчика (за лінією) позначається «вода», за іншою — «повітря». Учитель називає одну з живих істот, які мешкають у воді, на землі або у повітрі. Почувши вимовлене учителем слово, діти швидко перебігають до потрібного місця. Якщо названа тварина мешкає в середовищі, де в даний момент знаходяться гравці, то всі присідають і чекають наступного називання. Гравці, які були неуважні або неправильно діяли по сигналу, з гри вибувають, поки не залишаться 1-2 переможці. | 4 хв | Дотримання правил гри |
| 6. Вправи на відновлення дихання. | 1 хв | Темп виконання – повільний. |
| **Заключна частина (4 хв)** | 1. Шикування в шеренгу. ЧСС. | 1хв  ЧСС/10 с |  |
| 2. Підведення підсумків уроку. | 2 хв | Аналіз проходження смуги перешкод, якості виконання танцювальних кроків. |
| 3. Організований перехід учнів до класу. | 1 хв | У колону по одному. |