**Тема:** Правила безпеки під час занять елементами легкої атлетики. Повороти на місці. Ходьба із зупинками за сигналом. Пересування приставним кроком. Загальнорозвивальні вправи на місці без опори. Спеціальні вправи стрибуна: стрибки через перешкоди до 50 см. Стрибки з прямого розбігу. Рухливі ігри із стрибками

**Завдання уроку:**

1. *Освітні:*

* навчити технікі виконання стрибків через перешкоди до 50 см з розбігу;
* навчити технікі відштовхування;

1. *Оздоровчі*

– формувати правильну поставу;

* сприяти розвитку швидкості, гнучкості, витривалості та влучності.

1. *Виховні*

* виховувати взаємодопомогу, колективізм;
* виховувати свідоме позитивне ставлення до занять фізичною культурою.

**Клас:** 2 – Г.

**Дата проведення:** 19.09.2018.

**Місце проведення:** стадіон «Колос».

**Інвентар та спортивне обладнання:** малі м’ячі, свисток, гімнастичні палиці, фішки.

**Література:**

1. Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1–4 класи [Електронний ресурс] // Міністерство освіти і науки України. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>.
2. Кононенко О. О. Конспект уроку фізкультури в 3 класі [Електронний ресурс] / Олена Олександрівна Кононенко // Освітній портал SUPER UROK-UA.com. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://super.urok-ua.com/konspekt-uroku-fizkulturi-v-1-klasi/>.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст уроку** | **Дозу-**  **вання** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| ***Підготовча частина*** | | ***10 – 12 хв*** |  |
| 1 | Організований перехід до місця заняття. |  |  |
| 2 | *Шикування класу:*  − ­Клас “шикуйсь”, “рівняйсь”, “струнко”. | 0,5 – 1 хв | Слідкую за рівнянням учнів у шерензі. |
| 3 | *Привітання. Оголошення завдань уроку.*  − Добрий день! Сьогодні урок фізичної культури у вас проведу я, мене звати Назар Вікторович.   * Діти, як ви розумієте вислів «Бути здоровим»? Сьогодні ми з вами зміцнимо ваше здоров’я. | 1 хв | Запитую дітей про їх самопочуття. |
| 4 | *Перевірка частоти серцевих скорочень.*  – Діти, а зараз ми з вами перевіримо частоту серцевих скорочень, тож всі покладіть два пальці правої руки на зап`ястя лівої руки, та по моєму сигналу всі порахуйте кількість ударів пульсу за 1 хвилину. | 1 хв | Якщо чсс 110/120 уд./хв – учнів до уроку не допускають. |
| 6 | *Підготовчі вправи:*  – Виконання команд: Клас! «В одну шеренгу шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!». Увага! Ліво-РУЧ. Раз, два. Право-РУЧ. Раз, два. Право-РУЧ. Раз, два. Кру-ГОМ. Раз, два. Кру-ГОМ. Раз, два.  – Шикування в коло з шеренги. Клас! Зараз ми з вами зробимо коло, тож «Направляючий та замикаючий за руки візьмись!». | 2 хв | Звернути увагу на чіткість виконання команд, поставу. |
| 7 | *Загальнорозвивальні вправи в колі під музику:*  1) В.п. – руки на поясі. На носках  2) В.п. – руки закладені за голову. На п’ятках.  3) В.п. – руки на поясі. На зовнішній стороні стопи.  4)В.п. – руки закладені за спину в замок. З переходом від п’ятки до носка.  5)В.п. – стійка ноги нарізно. | по  3 – 5 м  5 – 6 разів | Стежити за поставою |
| 8 | 6) В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс:  1 – нахил голови вперед;  2 – назад;  3 – праворуч;  4 – ліворуч. | 7 – 8 разів | Спину тримати рівно. |
| 9 | 7) В.п. – стійка ноги нарізно:  1 – підняти праве плече;  2 – в.п.;  3 – підняти ліве плече;  4 – в.п.  5 – підняти обидва плеча разом;  6 – в.п. | 7 – 8 разів | Голову й спину тримати рівно. |
| 10 | 8) В.п. – руки витягнуті в сторони на рівні плечей. Ноги на разом. Вправа «Ножиці»  1 – руки перехрещені, права над лівою;  2 – В.п.;  3 – руки перехрещені, ліва над правою;  4 – В.п. | 5 – 6 разів | Руки тримаємо на рівні плечей долонями донизу. |
| 11 | 9) В.п. – стійка ноги нарізно, руки за спину.  1 – нахил тулуба вперед;  2 – нахил тулуба назад;  5 – в.п. | 5 – 6 разів | Спина прогнута. |
| 12 | 10) В.п. – стійка ноги разом, руки вільно.  1 – випад в перед;  2 – в.п.  3 – випад назад;  4 – в.п. | 5 – 6 разів | Голову тримати рівно. |
| 13 | 11) В.п. – стійка ноги разом, руки вільно.  1 – стрибок на правій нозі (4 р.);  2 – стрибок на лівій нозі (4 р.);  3 – стрибки на обох ногах з оплеском над головою (4 р.);  4 – в.п. | 2 – 3 рази | Слідкую за темпом учнів. |
| 14 | 12) В.п. – стійка ноги нарізно.  1 – мах лівою ногою, сплеск під зігнутим коліном;  2 – в.п. – руки в сторони;  3 – мах правою ногою, сплеск під зігнутим коліном;  4 – в.п. – руки всторони. | 7 – 8 разів | Спина рівна. |
| 15 | 13) В.п. – стійка ноги нарізно, руки на рівні плечей.  1 – присіли, руки на коліна;  2 – в.п;  3 – присіли, руки перед собою;  4 – в.п. | 6 – 7 разів | Не відривати п`яти від полу. |
| ***Основна частина*** | | ***20 – 25 хв*** |  |
| 1 | *Повільний біг по колу.*  – Клас! Рівняйсь! За направляючим в повільному темпі бігом руш. | 2 – 3 хв | Дихання не затримувати. |
| 2 | *Вправи на відновлювання дихання.*  – В.п. – стійка ноги нарізно.  1 – руки в сторони, голову вгору, робимо вдих;  2 – обхопити себе за плечі; руки навхрест, голову вниз, робимо видих;  3 – руки в сторони, вдих;  4 – в.п., видих. | 0,5 – 1 хв | Темп виконання повільний. |
|  | * Давайте пригадаємо, як виконуються стрибки з місця. Клас, ліворуч. За направляючим до стрибкової ями кроком руш! |  | а) пояснення і демонстрація вчителем;  б) виконання учнями. |
| 3 | *Стрибки в довжину*  Ваші навчальні нормативи такі :  На оцінку 6 ─ дів.– 70 см, хл. – 75  9 ─ дів.– 80 см, хл. – 85  12 ─ дів.–115 см, хл. –120 | 6 – 7 хв | а) пояснення і демонстрація вчителем;  б) виконання учнями. |
| 4 | *Рухливі ігри.*  – Діти, а зараз ми з вами пограємо в рухливі ігри.  Клас, шикуйсь. На 1-3 розподілись. Маємо три команди. | 2 – 3 хв |  |
| 5 | **Дострибни до фішки**  Мета: удосконалювати вміння стрибати на обох ногах, просуваючись уперед. Розвивати спритність.  Хід гри. На відстані 6-7 м від стартової лінії вчитель ставить фішки. направляючі за сигналом починають стрибати на обох ногах, просуваючись уперед фішок. Коли дитина дострибне, вона торкається фішки, повертаючись бігом.  Вказівки до гри. Стежити, щоб діти виконували стрибки з одночасним відштовхуванням обома ногами та змахом рук уперед угору. | 2 – 3 хв | Пояснюю учням правила гри. Слідкую за їхньою безпекою. |
| 6 | **Стрибки по острівцях. (інтенсивність: вища середньої).** Команди шикуються перед лінією старту. За лінією хаотично накреслені пронумеровані кола.  Д-40-50см. Завдання: по команді гравці по черзі стрибають із кола в коло. Вистрибнувши з останнього кола, гравці стають в колону за лінією фінішу. | 1,5 – 2 хв | Виграє команда, яка перша стала у колону за лінією фінішу. |
| 7 | **Конкурс «Кенгуру»**  Завдання: за сигналом ведучого першим гравцям необхідно, затиснувши м'яч між колінами, дострибати до фінішної точки, оббігти її і з м'ячем в руках повернутися назад. | 2,5 – 3 хв | Пояснюю учням правила гри. Слідкую за їхньою безпекою. |
| 8 | **Стрибки через перешкоду**  Завдання: перший учасник перестрибує гімнастичну палицю на висоті 50 см і стає в колону напроти своєї команди. |  | Учні стрибають позачергово одне за одним. Слідкую за безпекою учнів. |
|  | **Двостороння гра у футбол.**  – А зараз ми з вами пограємо у футбол за спрощеними правилами. Команди готові? | 15-20 хв. | Воротар повинен бути із чужої команди і рахувати забиті м'ячі. |
| ***Заключна частина*** | | ***3-5 хв*** |  |
| 1 | Шикування в одну шеренгу  – Клас! «В одну шеренгу шикуйсь!» | До 1 хв |  |
| 2 | **Гра «Заборонений рух».**  Діти, зараз ми з вами пограємо в гру на увагу. Я показую, що цей рух (руки в сторони) – заборонений, хто виконає його - робить крок вперед. І ми побачимо: хто із вас неуважний. Отож розпочинаємо. |  | Темп середній.  Стежу за правильним виконанням вправи.  Виконую ритмічний показ |
| 3 | *Вимірювання ЧСС*  – Діти, а зараз ми з вами аналогічно, так як на початку нашого уроку перевіримо частоту серцевих скорочень, тож всі покладіть два пальці правої руки на зап`ястя лівої руки, та по моєму сигналу всі порахуйте кількість ударів пульсу за 1 хвилину. | 1 – 1,5 хв | Навчаю учнів слідкувати за станом свого здоров’я. |
| 4 | *Підсумок уроку*  – Що ми сьогодні навчилися робити на уроці?  – Що нового ви дізналися для себе? | 0,5 – 1 хв | Підсумовую те, що зробили на уроці. |
| 5 | *Домашнє завдання*  – Ваше домашнє завдання – вдосконалити свої навички стрибків  – Займатися загальнорозвивальними вправами та грати в рухливі ігри на свіжому повітрі. | 0, 5 – 1 хв | Повідомляю домашнє завдання. |