**Тип уроку: Урок-подорож,вивчення нового матеріалу 4 клас**

**Тема. Вправи для формування культури рухів із елементами гімнастики**

**Завдання уроку**:

**1.Інструктаж з БЖД.**

2. Повторити організуючі вправи та ЗРВ на місці з прапорцями(стрічками)

3. Повторити гру «Слухай сигнал»

4.Навчити лазінню по гімнастичній лаві різнойменним і однойменним способами.

5. Навчити виконанню кроку «польки» та «переступанням»

6. Ознайомити з правилами гри « Білі ведмеді».

7.Сприяти вихованню свідомої дисципліни.

**Обладнання:** прапорці(стрічки), лава.

**Місце проведення**: кімната

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частина**  **уроку** | **Зміст частин уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| П  І  Д  Г  О  Т  О  В  Ч  А  (15 хв.) | **1.Шикування**, **повідомлення завдань уроку.**  **-** Сьогодні на уроці ми будемо подорожувати на ракеті **по спортивній Галактиці,** навчимося комплексу ЗРВ з прапорцями, познайомимося із вправами з лазіння однойменним та різнойменним способом та розучимо нові кроки польки та рухливу гру. Щоб сісти на ракету, нам потрібно повторити правила безпеки на уроках фізичної культури.  **2.Інструктаж з БЖД.**  **-** Час вирушати, щоб потрапити на **«Рухливу» планету**, потрібно правильно виконати організуючі вправи.  **3.Організуючі вправи**  Повороти на місці (ліворуч, праворуч, кругом)  4**.Різновиди ходьби**  - ходьба на носках та п’ятках;  - ходьба на внутрішній та зовнішній частинах підйому;  - ходьба у напівприсіді;  - ходьба у присіді.  **5. Різновиди бігу:**  **-** звичайний біг;  **-** біг з прискоренням;  - біг з підскоками;  - біг приставними кроками.  **6. Різновид стрибків:**  - на лівій нозі;  - на правій нозі;  - на двох ногах;  - «навхрест»  **7.Комплекс ЗРВ на місці з прапорцями (стрічками)**  **-** Далі нас чекає **«Кольорова планета»**. Чому кольорова? Бо ви маєте різнокольорові прапарці, з якими ми зробимо ЗРВ.  1) ***В.п. – руки внизу, ноги нарізно***  1-руки в сторони  2- руки вгору, підйом на носочках  3- руки в сторону  4- В.п.  2) ***В.п. – руки опущені вниз, ноги разом***  1- руки вгору, ліву ногу відводимо назад  2- В.п  3- руки вгору, праву ногу відводимо назад  4- В.п.  ***Відпочили*** – змахнули прапорцями  3***) В.п.- руки внизу, ноги разом***  1- ліва рука в сторону, права рука вгору, поворот голови вліво  2- В.п.  3- права рука в сторону, ліва рука вгору, поворот голови вправо  4- В.п  4) ***В.п. – руки перед собою,прапорці разом, ноги нарізно***  1- поворот тулуба вліво,руки відводимо вліво.  2- В.п  3- поворот тулуба вправо, руки відводимо вправо  4- В.п  5) ***В.п.- ноги нарізно, руки внизу тримають два прапорці разом.***  1- нахил тулуба вперед, руки вперед  2,3 – робимо «пружинку»тулубом  4- В.п  6) ***В.п. – прапорці на підлозі, руки на поясі, ноги разом***  1-стрибок вперед  2- стрибок назад  3- стрибок вперед  4 – стрибок назад  7***) Крокування з прапорцями на місці, відновлення дихання*** | 1,5 хв.  3 хв.  1,5 хв.  1,5 хв.  1,5 хв.  1,5 хв.  4,5 хв | Звернути увагу на готовність учнів до уроку. Спитати учнів про самопочуття.  Розповідь учнів та вчителя про ТБ під час занять ФК.  Добиватися правильного виконання вправи.    З різним положенням рук. Стежити за поставою.  Темп виконання помірний.  Стежити за самопочуттям.  Синхронне виконання прав.  За силами та самопочуттям.  Слідкувати за правильним виконанням вправ, виправляти помилки.  **Відновлення дихання** |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Ч  А  С  Т  И  Н  А  (20 хв.) | **8. Гра «Слухай сигнал»**  (Повторити правила гри)  -Летимо **на планету «Найуважніший».** Ми повторимо правила гри «Слухай сигнал» і пограємо в неї.  **Проведення гри 2-3 рази**  **Фізкультхвилинка**  **9. Лазіння по гімнастичній лаві**  **-** Наступна **планета «Найсміливіший»**. На цій планеті, я вас познайомлю з способами лазіння по гімнастичній лаві.  а)Лазіння по горизонтальній лаві однойменним та різнойменним способами.  . Копия img462  б). Лазіння по піднятій, похилій лаві однойменним та різнойменним способами.  в) **ПОЯСНЕННЯ**  Вправи *з лазіння*відносять до циклічних рухів. Процес їх виконання має короткочасну повторність елементів: перемінні рухи рук та ніг при лазінні по гімнастичній лаві або гімнастичній стінці. Вправи з лазіння мають велику користь для дітей. У їх виконанні беруть участь великі м'язові групи (спини, живота, ніг і рук).  Лазіння можна виконувати од­нойменним і різнойменним способами. При ***різнойменному*** способі спочатку висувають ліву руку й праву ногу, а потім праву руку й ліву ногу. При ***однойменному*** способі одночасно рухаються права рука і права нога, потім ліва рука й ліва нога.  **10.Танцювальні кроки:**  **-** Далі летимо на **планету**  **« Танцювальну».**  Крок польки в русі.  Крок польки з підскоками.  Крок польки під музику.  На телефоні  **11.Вправи на відновлення дихання**. | **4 хв.**    **8 хв.**  **8 хв.** | **Повторити правила гри.**  Учні по кімнаті у вільному напрямку. Коли вчитель подасть сигнал (свистком) один раз, учні повинні набути пози «лелеки» (стояти на одній нозі, руки в сторони). Якщо вчитель подасть сигнал двічі, учні повинні набути пози «жабки». На третій сигнал учні відновлюють ходьбу.  *Уявіть ранок, спокій. Всі сплять. Ви – сонечко. Велике, тепле, лагідне сонечко. Воно прокидається і дарує спокій і тепло всім навкруги. Тож давайте будьмо сонечками!*  Вправу виконувати на гімнастичній лаві.  В.П. лежачи на животі на горизонтальній гімнастичній лаві, руки прямі вперед – тримаючись руками за гімнастичну лаву, виконати підтягування тулуба, супроводжуючи руками рух до поперекового відділу.  .  **Перегляд відео на клас румі**  Під час виконання цього руху корпус танцюриста повинен залишатися ідеально. Повторіть кроки кілька разів. Тулуб тримати рівно.  Під кроки польки тримати руки на поясі, носочки витягнуті вперед.  *Уявіть собі, що ви вітерець і ви дмухаєте легенько на сніжинки, які кружляють в повітрі, а тепер наберіть повні легені повітря і дмухніть на сніжинку сильно-сильно.*  Слідкую за ознаками зовнішньої втоми. |
| Заключна  частина  (3 хв.) | 11.**Шикування**  12.**Гра на увагу** **«Білі ведмеді».**  **-** Остання наша **планета «Дружня».** На ній ми розучимо гру ***«Білі ведмеді»***  13.**Підсумок уроку**.  - Ми приземлилися **на Землі**. На яких планетах ми побували? (Рухлива, Кольорова, Найуважніша, Найсміливіша, Танцювальна, Дружня).  - Сьогодні ви добре працювали, молодці, багато вправ зробили на уроці. | 0,5 хв  .  1,5 хв.  1 хв. | Концентрація уваги  **Познайомити з правилами гри**  Обираються два ведучі — „білі ведмеді“. З одного боку майданчика креслять коло. Це „крига“, на яку стають „ведмеді“. Інші учні — „моржі“ або „тюлені“ — бігають по майданчику. За сигналом учителя „ведмеді“ йдуть на полювання, тримаючись за руки. Спійманого гравця відводять на „крижину“. Потім ловлять ще одного гравця. Кожна спіймана пара стає „ведмедями“. Гра закінчується, коли спіймано всіх „моржів“. Під час гри „ведмедям“ не можна хапати гравців за одяг. |