

## План-конспект уроку для учнів 3 класу

### Школа пересувань

#### Завдання уроку:

1. Освітні:
  - удосконалювати лазіння по похилій гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах, підтягування по похилій гімнастичній лаві лежачи на животі однойменним та різнойменними способами;
  - продовжувати навчати стрибкам через скакалку на двох ногах, на одній нозі;
  - повторити комплекс вправ ритмічної гімнастики під музику.
2. Оздоровчі:
  - сприяти розвитку координації рухів, правильній поставі, силі рук, м'язів черевного пресу, гнучкості, швидкості, спритності.
3. Виховні:
  - сприяти вихованню активності, уважності, дисциплінованості, інтересу до занять фізичними вправами.

#### Дата проведення:

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Інвентар та спортивне обладнання:** похила гімнастична лава, гімнастичні мати, м'ячі, кеглі, обручі.

**Вчитель:** Мелентьєва Л.О.

#### Хід уроку

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичне забезпечення
Підготовча частина 14 хв.	1. Організований перехід до місця заняття. 2. Шикування. Привітання. Повідомлення завдань уроку. 3. Стройові вправи. Повороти на місці. 4. Ходьба, різновиди: «змійкою» на носках, п'ятках, на зовнішній, внутрішній стороні стопи з різними положеннями рук. 5. Біг у повільному темпі, «змійкою», «протиходом» по діагоналі. 6. Вправи на встановлення дихання. 7. Комплекс вправ ритмічної гімнастики під музику. 7.1 В.п.- основна стійка (о.с.) 1- нахил голови вліво; 2- нахил голови вправо; 3- нахил голови вперед; 4 – нахил голови назад. 7.2 В.п.- о.с. 1-підняти ліве плече вгору; 2- підняти праве плече вгору; 3- опустити ліве плече вниз; 4- опустити праве плече вниз.	30 с 2 хв. 30 с 30 с, 4x15 м 2 хв. 30 с 8 хв.	Перехід в колоні по одному Перевірити готовність до уроку, самопочуття Чіткість виконання Слідкую за поставою Дотримання дистанції Слухати музику, виконувати чітко під ритм Повільно, плавно, без різких рухів

	<p>7.3. В.п.- о.с.  1- підняти ліву руку до плеча;  2- підняти праву руку до плеча;  3- підняти ліву руку вгору;  4- підняти праву руку вгору;  5-8- опустити ліву (праву) руку до плечей, вниз.</p> <p>7.4 В.п.- стійка ноги нарізно  1-4- колові оберти плечима вперед;  5-8- колові оберти плечима назад.</p> <p>7.5 В.п.- стійка ноги нарізно  1-8- почергові оберти руками вперед;  1-8- почергові оберти руками назад.</p> <p>7.6 В.п.- стійка ноги нарізно  1-8- відведення прямої правої руки вліво і захват за лікоть;  1-8- відведення прямої лівої руки вправо і захват за лікоть.</p> <p>7.7.В.п.- стійка наги нарізно, кисті рук до плечей  1- нахил вперед, руки в сторони;  2- В.п.  3- прогнутись назад, руки вперед;  4- В.п.</p> <p>7.8- стійка ноги нарізно, руки на поясі  1- крок лівою вперед на п'ятку, затриматись на ній; 2- крок правою вперед на п'ятку; 3- крок лівою назад на всю ступню; 4- крок правою назад на всю ступню.</p> <p>7.9 В.п.- о.с.  1- крок лівою вліво; 2- крок правою вправо; 3-4- повернутись у В.п.</p> <p>7.10 В.п.- стійка ноги нарізно  1-4- стрибки на двох ногах на місці;  5-8- стрибки на двох ногах на місці з оплесками над головою.</p>		<p>Правильність виконання</p> <p>Лікоть не згинати</p> <p>При виконанні нахилу ноги залишаються прямими</p> <p>Виконувати під ритм музики</p>
<p>Основна частина  23 хв.</p>	<p>Робота в двох групах</p> <p>1. Лазіння по похилій гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах.</p> <p>2. Підтягування по похилій гімнастичній лаві у положенні лежачи на животі:  - однойменним способом;  - різнойменним способом.</p> <p>3. Стрибки через скакалку на двох ногах, на одній нозі.</p>	<p>5 хв.</p> <p>3 хв.</p>	<p>Стежити за правильним виконанням</p> <p>Страхування</p> <p>Слідкувати за самопочуттям учнів</p>

	<p>4. Піднімання тулуба із положення лежачи в парах із м'ячем.</p> <p>5. Подолання смуги перешкод:  - пробігання «драбинки» з високим підніманням стегна  - оббігання кегель, що стоять на різній відстані одна від одної  - пролізання через обруч.</p> <p>6. Рухлива гра «Хто швидше пролізе через обруч».</p> <p>7. Естафети в колоні по одному:  - передача м'яча двома руками зверху над головою;  - передача м'яча двома руками знизу;  - «збудувати міст»</p>	<p>По 20 р.</p> <p>5 хв.</p> <p>5 хв.</p> <p>5 хв.</p>	<p>Постановка дихання, торкатись лопатками гімнастичної мати</p> <p>Фронтальний спосіб організації  Середній темп виконання, правильність виконання, дотримуватись дистанції</p> <p>Змагальний метод</p> <p>Дотримуватись правил</p>
<p>Заключ-на частина  3 хв.</p>	<p>1. Ходьба, вправи на відновлення.</p> <p>2. Підведення підсумків уроку.</p> <p>3. Організований вихід із спортивного залу.</p>	<p>1 хв.</p> <p>1 хв. 30с</p> <p>30 с</p>	<p>В обхід по залу, повільний темп.  Шикування за зростом, перевіряю самопочуття  Вербальне оцінювання роботи учнів на уроці,</p>