**Кременецька загальноосвітня школа – інтернат І – ІІІ ступенів**

Конспект уроку

з фізичної культури в 4 класі

***Навчання техніки виконання опорного стрибка. Удосконалення техніки виконання акробатичних елементів***

**Вчитель фізкультури**

**Іванюк Т.В.**

**2008**

Модуль. Гімнастика.

Тема. Навчання техніки виконання опорного стрибка. Удосконалення техніки виконання акробатичних елементів.

Мета: навчати техніки виконання опорного стрибка, удосконалювати техніку виконання акробатичних елементів, сприяти розвитку сили, спритності, виховувати наполегливість, взаємодопомогу.

Завдання уроку: 1. Розучити комплекс вправ із гімнастичною палицею.

2. Ознайомити із гімнастичними приладами.

3. Навчати техніки виконання опорного стрибка через козла способом «ноги нарізно».

4. Удосконалювати техніку виконання акробатичних елементів.

5. Сприяти розвитку сили, спритності.

6. Виховувати наполегливість, взаємодопомогу.

7. Повторити правила поведінки та техніки безпеки під час виконання вправ.

Тип уроку: урок засвоєння нових знань, формування навичок.

Методи: метод слова, метод демонстрації, змагальний (гра - естафета).

Інвентар: гімнастичний місток, козел, мати, гімнастичні лавки, гімнастичні палиці, 3 м’ ячі, кеглі, муляжі овочів, свисток, ілюстровані малюнки.

Хід уроку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Зміст частини уроку | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| І.  ІІ.  ІІІ. | Підготовча частина  1.Організаційний момент (шикування класу, привітання, пояснення завдань уроку)  2. Вимірювання ЧСС.  3. Організуючі вправи: виконання поворотів на місці: «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом», перешикування з однієї шеренги в дві.  4. Різновиди ходьби :  а) стройовим кроком;  б) на носках;  в) на зовнішній стороні стопи;  г) на внутрішній частині стопи;  д) на п’ ятках;  е) півприсяді;  є) присяді, стрибками в присяді.  5. Біг помірної інтенсивності.  6. Перешикування поворотом ліворуч з колони по 2 в колону по 4.  7. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики з гімнастичною палицею:  а) В. П. – ст. ноги нарізно, палиця горизонтально в руках біля стегон (внизу, хватом зверху).  1 – руки вгору, піднятись на носки,  2 - В. П.;  б) В. П. – палиця внизу:  1 – піднятись на носки, палиця вверх (вдих),  2 – опуститись на стопу, палицю за голову на лопатки,  3 – піднятись на носки, палицю вверх,  4 – В. П.;  в) В. П. – ст. ноги нарізно, палиця горизонтально в руках біля стегон.  1 – поворот тулуба праворуч, руки вгору,  2 – В. П.  3 – 4 – те саме ліворуч;  г) В. П. – ст. ноги нарізно, палиця горизонтально в руках біля стегон.  1 – присісти на носках, руки вперед (вдих),  2 – В. П.;  д) В. П. – те саме.  1 – нахил уперед, покласти палицю на підлогу (видих),  2 – випрямитись (вдих),  3 – нахил уперед (видих),  4 – В. П. (вдих).;  е) В. П. – ст. ноги нарізно, палиця за спиною на лопатках.  1 – нахил праворуч,  2 – В. П.,  3 – 4 - те саме ліворуч;  є) В. П. – ст., ноги разом, руки на поясі, палиця на підлозі біля носків ніг.  1 – стрибок через палицю вперед,  2 – стрибок через палицю назад.  8. Вперед зімкнись. Кругом  Основна частина.  1.Ознайомлення із гімнастичними приладами.  ***Метод слова, метод демонстрації.***  2. Виконання акробатичних елементів:   * перекид вперед, * перекид назад, * стійка на лопатках, * «міст» з положення лежачи.   3. Вимірювання ЧСС.  4. Навчання техніки виконання опорного стрибка через козла способом «ноги нарізно».  Підвідні вправи:  а) наскок на гімнастичний місток з розбігу 3 – 5 кроків;  б) стрибок в упор на коліна, присівши, зіскок – прогнувшись.    ***Змагальний метод.***  5. Гра – естафета «Посади город – збери урожай».  Три команди шикуються за загальною стартовою лінією. Навпроти кожної команди на відстані 5 метрів від лінії старту малюються у ряд невеликі кола – це «гнізда». Біля стартової лінії знаходиться кошик із насінням. В залежності від кількості «гнізд» та учасників гри перша половина команди «садить» город, а друга – збирає урожай.  Заключна частина.  1.Повільна ходьба до 30 м.  2. Шикування в шеренгу.  3. Підведення підсумків уроку, оцінювання учнів.  4. Вимірювання ЧСС.  5. Повідомлення домашнього завдання.  6. Організований вихід із залу. | 15 хв.  1 хв. 30 сек.  30 сек.  1 хв. 30 сек.  30 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  2 хв.  1 хв.  7 хв.  4 – 5 р.  5 р.  6 р.  7 – 8 р.  4 – 5 р.  6 р.  8 – 10 р.  30 сек.  25 хв.  2 хв.  11 – 12 хв.  2хв.  3 – 4 хв.  3 хв.  3 хв.  30 сек.  8 хв.  4 хв.  4 хв.  3 хв.  5 хв.  1 хв.  1 хв.  2 хв.  30 сек.  30 сек. | Присутність учнів, звернути увагу на зовнішній вигляд, взуття.  Чіткість виконання. Збереження правильної постави. На перший, другий розрахуйсь, в дві шеренги шикуйсь.  Збереження дистанції в строю. Робота рук, постановка стопи.  Руки вверх.  Руки на пояс.  Руки на поясі, коліна до середини.  Руки за спину, плечі розведені, носок на себе.  Руки в сторони, спина рівна.  Руки на коліна.  Увага на дистанцію між учнями – 1 м.  Поворот на правій нозі, розмикання в русі на витягнуті руки, дистанція – три кроки.  Техніка безпеки з гімнастичною палицею.  Слідкувати за чіткістю виконання, амплітудою рухів, правильним диханням, поставою тіла.  Поштовхом двох ніг.  Увага на одночасний початок ходьби строю.  Пізнавальна інформація на ілюстрованих малюнках.  Нагадати т. в., виправляти помилки вказівкою, зауваженням повторним поясненням.  Кисті рук за крок – півкроку уперед від лінії ніг. Поштовх носками ніг, випрямляючи ноги, згинаючи руки торкнутись потилицею і лопатками опори, групування.  Перекатом назад.  П’ ятки не відривати від землі, голова запрокинута назад, зафіксувати.  Одночасний поштовх двома ногами від містка.  Поштовх рукам и (затримав руки на козлі - «обпікся», швидко відштовхнувся – «не обпікся» - правильно стійке приземлення).  Дотримуватись правил гри.  За зростом.  Рефлексія:   * Я дізнався… * Зрозумів… * Навчився… * Найбільші труднощі відчував… * Я не вмів, а тепер умію…   Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. |