**Конспект уроку з фізичної культури**

**4 клас НУШ**

**Модулі: Гімнастика.Аеробіка.**

**Вчитель фізичної культури: Петров Ігор Іванович**

**Тема :Гімнастика .Відомі гімнасти України .**

*1Аеробіка .Виконання вправ для гнучкості. Мета: Формування загальних уявлень про гімнастику, аеробіку, чирлідинг як види фізичної культури , їх значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров’я.Розширити уявлення та кругозір про відомих гімнастів України*

*2) Ознайомити з комплексом загальнорозвивальних вправ з м’ячем і новою закличкою.Розвивати швидкісно-силові якості, спритність, координацію, гнучкість, відчуття ритму*

*3) Виховувати свідоме ставлення до власного здоров’я, стимулювати бажання до всебічного фізичного розвитку, активізувати відчуття колективізму та взаємодопомоги. Удосконалювати патріотичні почуття , гордість за спортсменів України*

**Тип уроку:** комбінований.

**Завдання уроку:**

1.   1. Повторити та закріпити техніку виконання акробатичних вправ з гімнастики.

2.Скласти комбінацію рухів в аеробіці з базових кроків під музичний супровід.

3. Розвивати фізичні якості дітей методом колового тренування та самостійної роботи під час виконання завдань по станціям.

**Обладнання та інвентар:**  м'ячі, гімнастичні килимки, свисток, секундомір



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | **Зміст навчального матеріалу** | **Дозува**  **ння** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **І. Підготовча частина** (5 хвилин) | | | |
| 1. | Шикування класу. Організуючі вправи. Команди: «Рівняйсь!» «Струнко!» «Вільно!» | 30сек | Фронтальний метод |
| 2. | Привітання з класом.**Повідомлення завдань уроку.** | 20сек |
| 3. | **Виконання:** організуючі вправи. Команди: «Рівняйсь! Струнко!» Повороти на місці: “Ліворуч!» «Праворуч!» «Кругом!» «Стройовий крок!» «З лівої ноги, на місці кроком руш!» «Стій!» | 40сек | Слідкувати за стройовою поставою, використовувати орієнтири. |
| 4. | Визначення **ЧСС**за 10 сек. | 30сек | Запам‘ятати ЧСС за10 сек на початку уроку.Діти спеціальної медичної групи, а також ті, в кого підвищена ЧСС, наступні вправи виконують з меншим навантаженням. |
| 5. | **Інтруктаж з техніки безпеки**  на уроці | 30сек | Слідкувати виконанням правил безпеки |
| 6. | **Загальнорозвиваючі вправи в русі:**  ***Вправи для профілактики плоскостопості:***  а) ходьба на носках, руки вгору;  б) ходьба перекатом з п‘ятки на носок, руки на поясі;  в) ходьба на п‘ятках, руки за головою;   г) ходьба на внутрішній та зовнішній стороні стопи, руки на поясі;  д) ходьба перекатом із зовнішньої на внутрішню сторону стопи, руки на поясі. | 2хв | Фронтальний метод  Темп середній  Максимально підійматися на носок.  Слідкувати за поставою, спина рівна.  Дихання довільне, не дивитися під ноги. |
| ***Бігові вправи.***   1. Біг вперед. 2. Біг вперед спиною. 3. Біг схрестним кроком правим, лівим боком, руки в сторони. 4. Біг з високим підніманням стегна, руки на поясі. 5. Біг з закиданням гомілки, руки на поясі. | 1хв30сек   20 м   20 м   40 м     20 м   20 м | Темп середній, руки зігнути  Зміна напряму за сигналом вчителя  Темп середній, п‘ятками тягнутися до сідниць.  Зміна напряму за сигналом вчителя |
| ***Вправи для відновлення дихання в русі:***  а)  руки догори, голова вперед, вверх -  вдих;  б)  руки донизу, голова підборіддям донизу – видих. | 4 р.  30сек | Вдих – виконувати через ніс,затримати вдих, видих – через рот зі звуком “ши”. |
| 7. | **Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики з м»ячем**    1).В.п. – о.с.  1-2 – стійка на лівій нозі, праву вбік, на носок, руки з м»ячем вгору;  3-4 – В.п.  5-8 – те  саме, стоячи на правій.  2). В.п. – стійка ноги нарізно, руки з м»ячем за голову.  1-2-лікті зводимо;  3-4 – лікті потужно розводимо в сторону;  3). В.п. – о.с.  1 – похил тулуба вліво,м»яч затискуємо правою рукою під боком;  2 – В.п.  3-4 – те  саме, вправо.  4). В.п. – о.с.  1-6 перекид м»яча з правої руки на ліву руку;  7- кидок м»яча вгору;  8-плескання вдолоні,ловіння м»яча.  5). В.п. – о.с.  1-2 – праву ногу назад-донизу, руки з м»ячем за голову;  3-4 – В.п.  5-8 – те ж саме, відставляючи ліву.  6). В.п. – о.с.  1 – упор присівши, руки на підлозі;  2- упор стоячи зігнувшись;  3- упор присівши;  4 – В.п.  7). В.п. – широка стійка, ноги нарізно.  1 –руки з м»ячем вгору;  2- пружно нахилитися до лівої ноги;  3- пружно нахилитися до правої ноги;  4 – В.п.  8). В.п. –ноги разом.  1-присісти,руки з м»ячем вперед;  2-в.п.  3- присісти,руки з м»ячем вгору;  4 – в.п.  9). В.п.о.с.  1-2 – по черзі, набивати м»яч на лівій нозі;  3-4 ––. по черзі, набивати м»яч на правій нозі.  10). В.п.  – сід, ноги нарізно, руки з м»ячем перед собою.  1-2 – виконати пружні нахили,  намагаючись торкнутися м»ячем носка лівої ноги;  3-4 – те ж саме правої ноги.  11). В.п. – руки на пояс,м»яч затиснуто між колінами.(«Кенгуру»)  1 –4 стрибок вперед;  1– 4 стрибок назад.  12). Ходьба.  1 – руки вперед, в сторону – вдих.  2 – В.п. – видих. | 4хв    8 р.          8 р.            4 р.          8 р.        8 р.          8 р.          8 р.              8 р.          8 р. | Фронтальний метод під музичний супровід  Прогнутись у грудній частині. У момент прогинання вагу тіла зберігати на опорній нозі.  Вправу виконувати енергійно, збільшуючи амплітуду      При нахилі, вагу тіла зберігати на опорній нозі.    Прогнутись в грудній частині.      Випрямляючи ноги з упору, присівши, намагатися не відривати руки від підлоги.    Ноги в колінах не згинати        Спину тримати рівно  Руки тримати напруженими, не “провалюватися” в плечах.  Дихання довільне.  Якнайширше.    Слідкувати за положенням ніг  Стрибати легко, на носках.      Виконуючи ходьбу на місці, носок тягнути донизу. |
| 8. | Визначення **ЧСС**учнів за 10 сек. | 30сек | Фронтальний метод  150—180 уд./хв |
| uprazhneniya-dlya-pressa-turnik.jpg **Основна частина (16 хв )** vyipadyi-s-gantelyami-tehnika-vyipolneniya.jpg | | | |
| **Станція 1**  **Станція 2**  **Станція 3**  **Станція 4**    **Станція 5** | **Гімнастика.Відомі гімнасти України.(Презентація).**  **Гра «Впізнай українських гімнастів»**  **Батл «Доріжкою до Олімпійських вершин» (показ гімнастичних вправ дітьми).**  **Гімнастика для очей з песиком Патроном.**  **Відпрацювання рухових якостей і технічних елементів базових кроків в аеробіці:**   1. Швидкість виконання вправ для гнукості :для м»язів рук і плечового пояса. 2. Швидкість виконання вправ для гнукості :для м»язів тулуба та ніг. 3. Колективно-синхронне виконання вправ. 4. Удосконалення відчуття ритму.   **Чирлідинг.**  1.Почергове виконання закличок з основними рухами чирлідингу  підгрупами.(Хлопці,дівчата,разом).  Ми спортивні козачата.(Права рука вгору,ліва рука і нога в сторону.Долоні в кулак)  Спритні хлопці і дівчата. (Ліва рука вгору,права рука і нога в сторону.Долоні в кулак)  Разом йдем до перемоги.(Руки в сторони ,піднімати ритмічно вгору.)  Ноги нарізно,руки вбоки.  Переможем всіх ураз.(Випади по черзі ногами ,руки у положенні «стрілок із лука»)  І покажем вищий клас! (Руки вгору). | 3 хв  30сек  1,5хв     1 хв  6 хв  2,5 хв | Слайди презентаціїі  Змагальний метод.  Під музичний супровід.Використання медіа-ресурсів.  Діти працюють за відео-зразком.  Відшліфовувати синхронне виконання рухів .  Слідкувати,щоб рухи співпадали зі словами заклички. |
|  | 2.Розучування нових закличок.  -Наш ліцей найкращий в світі!  Знають про нього дорослі і діти.  -Ми команда супер-клас.  Всіх запрошуєм до нас! | 1,5 хв | Тримати на контролі емоційний стан дітей |
| **ІІІ. Заключна частина (3 хв.)** | | | |
| 1. | **Шикування** | 5сек |  |
| 2. | **Вправи на розслаблення** | 30сек | Виконувати під спокійну музику |
| 3. | Визначення **ЧСС**учнів за 10 сек. | 30сек. | Фронтальний метод |
| 4. | **Підведення  підсумку уроку.** Організуючі вправи. Подяка дітям.Коментування оцінювання досягнень на уроці. | 45сек. | Подякувати учням за старанність,спритність,активність |
| 5. | **Домашнє завдання.(Творче)**  Скласти і виконати 8-10 вправ ранкової гімнастики з м»ячем під музичний упровід, запам»ятати чант (chant) закличку,придумати до заклички рухи чирлідингу. | 30 сек. | Правила техніки безпеки при заняттях фізичними вправами. |
| 6. | **Рухова гра** «Покажи свій настрій стрибком» | 30сек |  |
|  |  |  |  |