**УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**У 3 КЛАСІ**

**ТЕМА:**

**«Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.»**

ВЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ,

СПЕЦІАЛІСТ ВИЩОЇ КАТЕГОРІЇ,

СТАРШИЙ ВЧИТЕЛЬ СШ № 24

Ковальова О.М.

2016

**Завдання уроку:**

* вчити правильному виконанню загальнорозвивальних вправ з предметами;
* удосконалювати техніку виконання лазіння по гімнастичній лаві та гімнастичній стінці;
* розвивати силу, спритність, швидкість в естафетах та рухливих іграх;
* виховувати дисциплінованість, чесність, дружність, свідоме ставлення до занять фізичною культурою;
* сприяти зміцненню дитячого колективу.

**Місце проведення:** спортивна зала

**Інвентар та обладнання:** мішечки з піском, гімнастичні мати, гімнастичні лави, гімнастична стінка, м’які іграшки, українські віночки, м’ячі, дзвіночки, кольорові стрічки, магнітофон, аудіо записи дитячої та релаксаційної музики.

**ХІД УРОКУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно – методичні вказівки** |
| **П**  **і**  **д**  **г**  **о**  **т**  **о**  **в**  **ч**  **а**  (15 хв)  **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **(21 ХВ.)** | ***1.* *Шикування в коло, привітання***  – Добрий день! Діти, нахиліться вперед, опустіть руки й струсіть з себе поганий настрій, страх, образу, розчарування, невпевненість, біль … Випряміться, візьміться за руки, утворюючи разом коло єдності та взаємодопомоги. Посміхніться один одному.  *Шикування в одну шеренгу. Рапорт.*  ***2. Повідомлення завдань уроку.***  – Що треба робити, щоб бути здоровим? (займатися фізкультурою, загартовуватись, дотримуватись режиму дня, гігієни, правильно харчуватися).  – Сьогодні тема уроку «Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики». На уроці почнемо вивчати загальнорозвивальні вправи з іграшками, повторимо та закріпимо вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці, пограємо в ігри. Урок у нас незвичайний – ми вирушаємо в похід до країни Спортландії. На шляху у нас зупинки із завданнями.  Зупинки: «Музична», «Іграшкова», «Сміливих», «Спритних», «Козацька», «Спокою».   * Перш ніж відправитися в похід, потрібно повторити:   ***3. Правила безпеки на уроках з гімнастики.***  1. Спортивне форма і спортивне взуття обов’язкове.  2. Без дозволу вчителя учням забороняється користуватися спортивним обладнанням та інвентарем.  3. Учням забороняється виконувати вправи на спортивних знаряддях без присутності і страхування вчителя.  4. Під час виконання вправ на спортивних знаряддях бути дисциплінованими, уважними, чітко виконувати вказівки вчителя.  5. Без команди вчителя не переходити від одного знаряддя до іншого.  6. Під час виконання вправ не заважати один одному.  7. Слухати команди вчителя.  8. Якщо погано себе почуваєш, обов’язково скажи про це вчителю.  – На уроках ми використовуємо кричалки. Слухайте мої команди.   * Час вирушати! * Клас, на місці кроком, руш!   В обхід по залу, руш!  *Кричалка (під крок):*  Ми сильні, ми сміливі  Слабких у нас нема  В Спортландію веселу  Рушає дітвора.  ***4. Зупинка «Музична»***  – Взяли мішечки і поклали на голову.  ***Вправи для формування правильної постави:***  1). Ходьба на носках, руки на поясі;  2). Ходьба на п’ятках, руки за голову;  3). Ходьба з високим підніманням стегна;  4). Напівприсіді;  5). У повному присіді;  6). Звичайним кроком.  – Поклали мішечки.  *Вправа «Місточок»*   * На місці кроком, руш! В обхід по залу, руш! Бігом, руш! * Повільний біг, по свистку доторкнутися рукою підлоги; * Повільний біг, по свистку стрибок вгору й плеснути в долоні над головою; * Повільний біг; * Ходьба; * Руки через сторони (вдих), руки вниз (видих).   ***5.Зупинка «Іграшкова»***  *Кричалка:*  Раз, два, раз, два –  Кроком, кроком дітвора!  Ми йдемо всі по порядку  Починаємо зарядку.  *Шикування в коло.* | 1 хв.  1 хв.  1 хв.  1 хв.  1 хв.  2 хв. | Мобілізувати увагу учнів, спрямувати її на розв’язання завдань уроку  Слідкувати за правильною поставою під час вправ.  Вправи у русі потоковим методом  Звільнені по колу кроком.  Розімкнутися праворуч на відстані витягнутих рук. |
| ***Комплекс загальнорозвивальних вправ з іграшками:***  1. в. п. – о. с., іграшка внизу;  1.- руки вгору прогнутися, праву ногу на носок назад;  2.- в. п.  3.- те саме, ліву ногу назад;  4. -в. п.  2. в. п. – о. с., іграшка внизу;  1.- торкнутися іграшкою правого плеча;  2.- в. п.  3. -те саме, лівого плеча;  4.- в. п.  3. в. п. – ноги нарізно, іграшка в правій руці;  1.- руки в сторони;  2.- руки вгору, перекласти іграшку в ліву руку;  3.- руки в сторони;  4.- в. п.  5 – 8.- те саме в іншу сторону.  4.в. п. – ноги нарізно, іграшка вперед;  1.- поворот тулуба праворуч;  2. -в. п.  3. -те саме, ліворуч;  4.- в. п.  5. в. п. – ноги нарізно, іграшка внизу;  1.- підняти іграшку вгору;  2. -нахил тулуба вперед, торкнутися іграшкою підлоги;  3.- в. п.  6. в. п. – о. с., іграшка внизу;  1.- випад правою ногою, іграшка вперед;  2. -в. п.  3.- випад лівою ногою, іграшка вперед;  4.- в. п.  7. в. п. – о. с., іграшка внизу;  1.- присісти, іграшка вперед;  2.- в. п.  8. в. п. – іграшку тримати між колінами, руки на поясі;  1 – 4.- послідовні стрибки на 900 праворуч;  5 – 8. -те саме, ліворуч.   * Поклали іграшку на підлогу. Ходьба на місці. Руки через сторони вгору (вдих), вниз (видих). | 6 хв.  6 – 8 р.  6 – 8 р.  6 – 8 р.  6 – 8 р. | Поглядом супроводжувати іграшку  Іграшка в одній руці  Спина рівна  Ноги в колінах не згинати  Спина рівна  Вдих і видих глибокі і повільні |
| 1. ***Рухлива гра***   Діти кладуть іграшку на підлогу по колу на одну менше, ніж кількість учасників. Під музичний супровід учні бігають підскоками по колу в колоні один за одним. Коли музика припиняється, учні беруть іграшку до рук. Учні, які не встигли взяти іграшку, входять в коло та виконують 5 присідань (в колі і залишаються). Учитель забирає іграшку кожного разу, коли музика припиняється.   * Взяли іграшки. * Праворуч! На місці кроком, руш! В обхід по залу, руш! Покласти іграшки на лаву. Кроком по залу, руш! * Наліво по два, руш! Розімкнутися. * Хлопчики поставили гімнастичні лави. Пам’ятайте про техніку безпеки. | 2 хв.  1 хв. | Слідкувати за виконанням правил гри |
| 1. ***Зупинка «Сміливих»***  * Сьогодні ми продовжуємо виконувати вправи на гімнастичній лаві і гімнастичній стінці. Вправи виконувати парами. Кожна пара виконує вправу за свистком.   1). Лазіння на гімнастичній лаві, стоячи в упорі на колінах – лазіння по гімнастичній стінці вільним способом  2). Лазіння по гімнастичній лаві підтягуючись лежачи на животі – лазіння по гімнастичній стінці із перелізанням на сусідній прольот. | 7 хв. | Лазіння по гімнастичній стінці до визначеної рейки.  Звільнені слідкують за виконанням вправ. |
| 1. ***Зупинка «Спритних»***  * Закріпимо лазіння по гімнастичній лаві.   Девіз змагань:  Перемагати! –  А програв – не сумувати.  Будьте чесними і дружніми.   1. Бігова естафета – пробігти над гімнастичною лавою, ноги нарізно, добігти до дівчинки з дзвіночком, торкнутися дзвіночка, повернутися бігом, передати естафету. 2. Естафета «Стрибунці» - сидячи подолати вздовж гімнастичну лаву, тримаючи м’яч в руках, добігти до дівчинки з дзвіночком, торкнутися дзвіночка, повернутися бігом, передати м’яч наступному. 3. Естафета «Силачі» - пролізти по гімнастичній лаві лежачи на животі, підтягуючись, торкнутися дзвіночка, повернутися назад бігом, передати естафету.   Підрахунок кольорових стрічок. Визначення переможців.  (хлопчики ставлять гімнастичні лави на місце) | 5 хв. | Капітани отримують кольорові стрічки за кожну перемогу.  Звільнені тримають дзвіночки.  Наступний учень при передачі естафети вже сидить на гімнастичній лаві.  Наступний учень при передачі естафети вже лежить на гімнастичній лаві. |
|  | 1. ***Зупинка «Козацька»***  * Діти, в якій країні ми живемо? * Які символи нашої держави ви знаєте? * Як називається український танок? * Зараз ми пограємо в українську народну гру «Гопак».   Українська народна гра «Гопак».  Учні шикуються в два кола, кладуть руки на плечі один одному, присідають і швидко вголос рахують до 10. Яка команда швидше присяде, та й перемогла.  Кричала про козака:  Козак не боїться  Ні тучі, ні грому.  Козацькому роду  Нема переводу.  (хлопчики кладуть мати, дівчатка поправляють іграшки)  ***Шикування в шеренгу***.  Розподіл на 1 – 4.   * На нашому шляху зупинка «Спокою», де працюємо в четвірках. | 3 хв. | Звільнені в українських віночках виконують танцювальні вправи |
|  | 1. ***Зупинка «Спокою»***  * Сіли в позу «лотоса». Заплющіть очі. Розслабтесь.   Уявіть себе у чудовому осінньому лісі. Пройдіть між деревами, відчуйте їх запах, торкніться руками. У траві серед лісу є стежка, йдіть по ній. Ця стежка веде до одного з найкрасивіших дерев цього лісу – берези. Підійдіть до неї, розгляньте її, торкніться її, відчуйте її дотиком. На стовбурі берези є напис «здоров’я». Прочитайте -здоров’я. Здоров’я понад усе. Сонячне світло наповнює теплом все навколо. Ви відчуєте, що тепло наповнює все ваше тіло. Ваш погляд знаходить лісову стежку. Ось ви легкою ходою крокуєте з цього чарівного лісу у простір нашої спортивної зали. Я вас люблю і завжди чекаю на зустріч з вами. Розплющуйте очі.   * Пропоную вам поділитись враженнями про нашу уявну подорож. * Чи зуміли ви побачити осінній ліс? * Яке ви бачили дерево? * Що було написано на стовбурі? * Яке відчуття вам принесло сонячне світло?  1. ***Домашнє завдання***  * Вдома намалюйте те, що вам вдалося побачити під час уявної подорожі. |  | Лунає релаксаційна музика без слів |
| **З**  **А**  **К**  **Л**  **Ю**  **Ч**  **Н**  **А**  **(4 ХВ.)** | 1. ***Підсумок уроку***  * Діти, сьогодні ми мандрували в країну Спортландію, багато завдань виконали по дорозі. Спортландія – це наша спортивна зала, де ми з вами займаємося кожного уроку. Це місто здоров’я. Здоров’я ми здобуваємо під час занять фізкультурою.  1. ***Оцінювання***  * На цьому наш урок закінчено. * Праворуч! На місці кроком, руш! * По залу з піснею, руш!   *Пісня:*  Щоб рости і розвиватись  По годинам, не по дням  Фізкультурою займатись  Необхідно завжди нам.  І ми уже сьогодні  Сильнішаєм щодня  Фізкульт – ура! Фізкульт – ура! Фізкульт – ура!   * До побачення! |  | Відмітити учнів, які найкраще працювали на уроці |