**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 методТемп середнійМаксимально 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 зігнутиЗміна напряму за сигналом вчителяТемп 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 супровідПрогнутись 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 нігСтрибати легко, на носках.  Виконуючи ходьбу на місці, носок тягнути донизу. |
| 8. | Визначення **ЧСС**учнів за 10 сек. |  30сек | Фронтальний метод150—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 чирлідингупідгрупами.(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 хв30сек 1,5хв   1 хв 6 хв2,5 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 |  |
|  |  |  |  |