

## План-конспект уроку

**Клас:** 4

**Тема.** Опанування вправ з акробатики. Повторення вправ з рівноваги.

**Мета:** вивчення вправ з акробатики (напівшпагат, шпагат); повторення навичок із рівноваги;  
розвиток гнучкості, сили, швидко-силових якостей;  
сприяння гармонійному розвитку організму;  
виховання взаємодопомоги, бережливого ставлення до власного здоров'я;  
розвиток мотивації постійно вдосконалюватись.

**Учні знатимуть:** як сприяти гармонійному розвитку.

**Учні вмітимуть:** добирати вправи для розвитку гнучкості, рівноваги сили та стрибати через скакалку; підстраховувати під час виконання певних вправ.

**Інвентар:** гімнастична лава, перекладаина, скакалка, мішечки, фішки.

**Місце проведення:** спортивна зала.

### Хід заняття

№	Зміст уроку	Дозування	Навчально-методичні вказівки
І	<b>Підготовча частина</b>	12'	
	1. Шикування.	30''	у шеренгу
	2. Організаційні вправи: «праворуч», «ліворуч», «кругом», крокування.	30''	По команді
	3. Ходьба: ○ на носочках, ○ на п'яточках, ○ напівприсівши, ○ присівши.	1 '30''	З дотриманням правильної постави. Руки на поясі
	4. Біг: ● приставним кроком (правим, лівим боком), ● змієюю.	1' 30''	В повільному темпі
	5. Перешикування 6. Комплекс ЗРВ зі скакалкою.	1' 6'	У колону по чотири Повторити 8-10р.
	<b>1.Прогинання.</b> В.П.:О.С., скакалка в руках в четверо-донизу. 1-Прогнутись, руки доверху, пр. нога - назад на носок, подивитись ввверх, вдих. 2 –О.С.		Повторити 8-10р.

<p>3-.....3 лівої ноги, 4-О.С.</p> <p><b>2.Повороти голови.</b> В.П.:О.С., скакалка в руках в четверо-донизу. 1-Повот голови вправо-вдих. 2- В.П.:О.С. 3-Поворот голови, вліво. 4- В.П.:О.С.</p> <p><b>3.Нахили в сторони.</b> В.П.:О.С., руки – доверху. 1-2- Нахил - вправо, руки – доверху. 3-4- Нахил – вліво, руки – ввєрх.</p> <p><b>4.Нахили вперед.</b> В.П.:О.С., скакалка в руках в четверо-донизу 1-3- Нахил – вперед, руки – вперед. 4-В.П.</p> <p><b>5.Повороти.</b> В.П.:О.С., руки – вперед. 1-Поворот- вправо, руки – вперед. 2-В.П. 3- Поворот- вліво, руки – вперед. 4-В.П.</p> <p><b>6.Випади вперед.</b> В.П.:О.С. 1-Випад вперед пр. ногою, руки вперед, спина пряма, видих. 2-В.П.,вдих. 3- Випад вперед лів. ногою, руки вперед, спина пряма. 4- В.П.,вдих.</p> <p><b>7.Випади в сторони.</b> В.П.:О.С. 1- Випад вправо пр. ногою, руки вперед, спина пряма, видих. 2- В.П.,вдих. 3- Випад вліво лівою ногою, руки вперед, спина пряма, видих. 4- В.П.,вдих.</p> <p><b>8.Присідання.</b> В.П.:О.С. 1-Руки – доверху. 2-Нахил донизу, руки – до носків.</p>	<p>1'</p>	<p>Повторити 8-10р.</p> <p>Повторити 8-10р.</p> <p>Повторити 8-10р.</p> <p>Повторити 8-10р.</p> <p>Повторити 8-10р.</p> <p>Повторити 8-10р.</p> <p>Повторити 3-4р.</p> <p>Повторити 6-10р.</p>
---	-----------	--

	<p>3-Присісти, руки вперед. 4-В.П. <b>9.Стрибки через скакалку.</b> В.П.:О.С., скакалка на підлозі, вдвоє, біля пр. ноги 10 стр. На правій. 10стр. На лівій. 10стр. На двох ногах. <b>10.Відновлення дихання.</b> В.П.:О.С. 1- Вдих, руки через сторони – доверху. 3-4 – Видих, руки через сторони – донизу. <b>11.Віджимання.</b> В.П.: упор на 2-х руках, лежа. 1-Зігнути руки. 2-Розігнути руки. <b>12.Прес (велосипед).</b> В.П.:Сидячи, упор на передпліччя. Повторити 3х10с. 7. Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою.</p>		
<p><b>II</b></p>	<p><b>Основна частина</b></p> <p>1. Розподіл на групи. 2. Роз'яснення виконання вправ:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• напівшпагат,</li> <li>• шпагат.</li> </ul> </p> <p>3. Робота в групах. №1 Стрибки на скакалці Гра «Вудочка» №2 Вправи з рівноваги:  <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ходьба</li> <li>○ ходьба на носочках</li> <li>○ ходьба з поворотами</li> <li>○ ходьба з махами</li> </ul> </p> <p>№3 Вправи з акробатики:  <ul style="list-style-type: none"> <li>○ пружинисті присідання,</li> <li>○ розтяжка до шпагата,</li> <li>○ напівшпагат,</li> <li>○ нахили до носочків,</li> <li>○ нахили до п'яток,</li> </ul> </p>	<p>30'' 30'' 2'  27' 5'  5'  5' 3'  5'</p>	<p>Демонстрація вправ.    3х25стр. Фронтальний метод.  З мішечком на голові. Поточний метод.  Фронтальний метод. по20р. по20р. по20р. по20р.  по20р. 3Х3 секунди</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ нахили до носочків, сидячи,</li> <li>○ сідання у положення нахилу вперед</li> </ul> <p>№4</p> <p>Виси та упори:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ підтягування,</li> <li>○</li> <li>○ прес на гімнастичній стінці,</li> <li>○ віджимання</li> </ul> <p>4. Гра «Ну, постривай!»</p>	4'30''	<p>Колове тренування.</p> <p>Д-3x10 Х-3x4 3x10 Х-3x10 Д- 3x6</p> <p>Розділити на 2 команди.</p>
<b>III</b>	<p style="text-align: center;"><b>Заклучна частина</b></p> <p>1. Шикування.</p> <p>2. Організаційні вправи.</p> <p>3. Рефлексія</p> <p style="padding-left: 20px;">-«розкажіть про свій емоційний стан під час уроку і в його кінці..»</p> <p style="padding-left: 20px;">-«як ви оцінюєте свою участь на уроці?»</p> <p>4. Підсумок уроку.</p>	<p>3'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>1'</p> <p>1'</p>	<p>У шеренгу.</p>