

План-конспект уроку

Клас: 3 клас

Тема. Витривалість - фізична якість людини.

Мета: опанування навички бігу в рівномірному темпі;
загартування організму, розвиток витривалості, гнучкості, координації;
виховування морально-вольові якостей учнів.

Учні знатимуть: що необхідно зробити, щоб підвищити працездатність.

Учні вмітимуть: робити дозоване навантаження для збільшення працездатності організму.

Інвентар: кеглі, фішки.

Місце проведення: стадіон.

Хід заняття

№	Зміст уроку	Дозування	Навчально-методичні вказівки
I	<p>Підготовча частина</p> <p>1. Шикування.</p> <p>2. Організаційні вправи:</p> <p>3. Пульсометрія</p> <p>4. Біг: зі зміною напрямку</p> <p>1. Ходьба</p> <p>6. Перешикування.</p> <p>7. Комплекс ЗРВ № 2.</p> <p>1. Нахили голови вперед – назад. В.П. – О.С. 1-Нахил голови – вперед. 2-В.П. 3-Нахил голови – назад. 4- В.П.</p> <p>2. Прогинання В.П. – О.С. 1-Прогнутись, руки – доверху, пр. нога - назад на носок, подивитись ввверх, вдих. 2 –О.С. 3-.....З лівої ноги, 4-О.С.</p> <p>3. Нахили тулуба вправо – вліво. В.П. – О.С., руки на поясі. 1-2- нахили тулуба вправо.</p>	<p>14.15’</p> <p>30’’</p> <p>30’’</p> <p>2 ‘30’’</p> <p>1’ 15’’</p> <p>30</p> <p>1’</p> <p>7’</p>	<p>У шеренгу</p> <p>По команді</p> <p>Демонстрація точок для пульсометрії.</p> <p>Фронтальний метод.</p> <p>У повільному темпі</p> <p>З відновленням дихання</p> <p>В колону по два</p> <p>Повторити 7-8 разів.</p> <p>Повторити 7-8 разів.</p> <p>Повторити 7-8 разів.</p>

	<p>3-4-Нахили тулуба вліво.</p> <p>4. Нахили тулуба вперед – назад. В.П. –О.С., руки на поясі. 1-2- нахили тулуба вперед. 3-4-Нахили тулуба назад.</p> <p>5. «Млин». В.П. – широка стійка, нахил - вперед, руки в сторони. 1, 4-Правою рукою до лівого носочка,ліва – доверху. 2, 3 – Лівою рукою до правого носочка, прав – доверху.</p> <p>6. Присідання. В.П.:О.С. 1-Руки – доверху. 2-Нахил донизу, руки – до носків. 3-Присісти, руки вперед. 4-В.П.</p> <p>7. Стрибки – зміна положень ніг. В.П.- Прав на крок уперед, руки на поясі. 1-4 Зміна положень ніг стрибком.</p> <p>8. Відновлення дихання. В.П.:О.С. 1- Вдих, руки через сторони – доверху. 3-4 – Видих, руки через сторони – донизу. 8. Правила техніки безпеки під час естафет та бігу.</p>		<p>Повторити 7-8 разів.</p> <p>Повторити 7-8 разів.</p> <p>Повторити 7-8 разів.</p> <p>Повторити 7-8 разів.</p> <p>1’ Повторити 7-8 разів.</p>
II	<p>Основна частина</p> <p>1. Розподіл на групи.</p> <p>2.Естафети</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Виклик номерів» • «Пострибайко» <p>3. Біг поперемінно з ходьбою</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Біг по колу ○ Ходьба <ul style="list-style-type: none"> -Випадами -З нахилами ○ Біг 	<p>26’</p> <p>5’</p> <p>6.45’</p> <p>1.15’</p> <p>1’</p> <p>1.15’</p>	<p>Демонстрація</p> <p>Теорія. У повільному темпі, тримати рівномірний темп З відновленням дихання У повільному темпі, Тягнутись до носочків ніг Орієнтир - фішки</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ходьба -Випадами -З нахилами ○ Біг ○ ходьба -Випадами -З нахилами <p>4. Пульсометрія</p> <p>5. Гра « Мисливці та качки»</p>	<p>1’</p> <p>1.15’</p> <p>1’</p> <p>1’</p> <p>13’</p>	<p>З відновленням дихання</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Тягнутись до носочків ніг</p> <p>Орієнтир - кеглі.</p> <p>З відновленням дихання</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Тягнутись до носочків ніг</p>
III	<p style="text-align: center;">Заключна частина</p> <p>1. Шикування.</p> <p>2. Організаційні вправи.</p> <p>3. Рефлексія:</p> <p>-«де ви в звичайному житті можете застосувати...?»</p> <p>- «розкажіть про свій емоційний стан під час уроку і в його кінці...»</p> <p>4. Підсумок уроку.</p>	<p>5’</p> <p>1’</p> <p>1’</p> <p>1’</p> <p>2’</p>	<p>У шеренгу. Ходьба з відновленням дихання</p>