

**Конспект уроку № 1**  
для учнів 2–Б класу ЗОШ №4

**Завдання уроку:**

1. Сприяти розвитку фізичних якостей за допомогою комплексу ЗРВ
2. Вивчити перекид вперед на акробатиці.
3. Повторити різновиди ходьби по гімнастичній лаві.
4. Сприяти розвитку стрибучості засобами рухливих ігор.

**Інвентар:** гімнастичні лави ( 2 шт.), гімнастичні мати, скакалка.

**Місце проведення:** спортивний зал ЗОШ №4

**Дата проведення:** 02.02.07

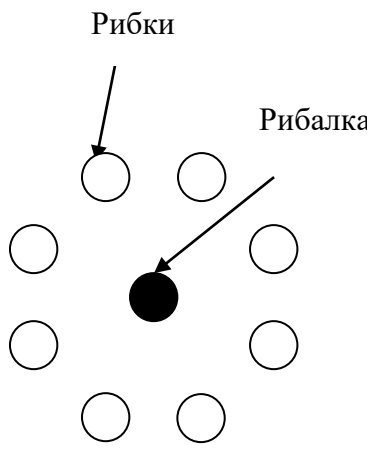
**Конспект склав:**

**Оцінка за конспект:**

**Оцінка за проведення уроку:**

Части на уроку	Зміст частин уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (10 хв)</b>	Шиккування класу. Прийом рапорту. Перевірка присутності. Повідомлення завдань уроку.  „Ми потрапили в казкову країну де є багато тварин з різних частин світу. Звірятка не люблять, щоб їх тривожили люди, тому ми маємо виглядати, як вони.	2 хв.	Перевірити наявність спортивної форми, змінного взуття.  Підготовча частина проводиться в ігровій формі.
	<u>Різновиди ходьби і бігу:</u> „Жирафа” - ходьба на носках, руки вверх	3 хв. 20 с	„У жирафи красива і довга шия витягнута вгору”
	„Козлики” - ходьба на п'ятах руки за голову	20 с	„Тут ми бачимо козликів, які ідуть випасатись на галявину”
	„Ведмідь” - ходьба на зовнішній частині стопи	20 с	„Після козликів нам на шляху трапився великий поважний ведмідь,,
	„Чапля” - ходьба з високим підніманням колін	20 с	„Ми тихенько обійшли його і потрапили на болото, де красиво і поважно ступала чапля.”
	„Зайчики” - стрибки на двох, руки вверх	20 с	„Перейшовши болото ми потрапили в лісок де стрибали зайчики”
	Біг	20 с	„Раптом ми побачили злу лисицю від якої нам довелося тікати”
	Перешикування в коло <u>Комплекс ЗРВ</u> Впр.№1 „Метелики” В. п.- о.с.;	5 хв. 6 р.	„Ми прибігли до круглої поляни квітів”
	1-2 – через сторони руки вверх, долонями вверх; 3-4 – в.п. Впр.№2 «Киця» В.п. - о.с.;	6 р.	„На поляні з квітки на квітку перелітали метелики”
	1 – права назад на носок, руки вверх; 2- в.п.; 3-4 – те саме лівою. Впр. №3 „Ластівка” В. п. - руки в сторони;	6 р.	„За метеликами спостерігала і кицька, яка сиділа і потягувалась до Сонечка”
1-3 – рівновага на правій, ліву назад; 4 – в.п.; 5- 8 – те саме на лівій. Впр. № 4 „Черпаха” В.п. - руки на пояс;	4 р.	„І тут ми побачили красиву ластівку, яка дуже низько літала над землею.”	
1-2 поворот тулуба направо; 3-4 – те саме наліво.	8 р.	Тулуб не нахилати.	
1-2 поворот тулуба направо; 3-4 – те саме наліво.	8 р.	„Вона полетіла і ми потрапили в пустельну місцевість де грілась черепаха. Вона поважно поверталась то направо, то наліво”	

	<p>Впр. № 5 „Киця добра і зла” В.п.- упор стоячи на колінах; 1-2 прогнутись, голову назад - “добра киця”; 3-4– округлити спину, голову на груди - “зла киця”;</p> <p>Впр. № 6 „Їжачок” В.П. – сід, руки на підлозі; 1-2 - „групування”; 3-4 – в. п.</p> <p>Впр. № 7 „Жабка” В.П. лежачи на животі, руки в гору; 1- руки вверх; 2- руки через сторони до грудей.</p> <p>Впр.№ 8 „Ворона” В.п.- лежачи на животі, руки в сторони; 1 – підняти плечі, зігнути руки назад; 2 – в.п.</p> <p>Впр. № 9 „Черв’як” В.п.- лежачи на спині, руки вверх; 1 –2 перекатом направо поворот на живіт; 3-4 – перекатом наліво в.п.; 5-8 те саме в інший бік.</p> <p>Впр. № 10 ”Жучок” В.п. - лежачи на спині в групуванні 1–2 перекатом направо сід на колінах; 3-4 - продовжуючи перекаат направо, в.п.; 5-8 те саме в інший бік. Нам дуже сподобалась країна тварин і ми будемо часто відвідувати її на заняттях</p>	<p>6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>8 р.</p> <p>6 р.</p> <p>4 р.</p> <p>4 р.</p>	<p>Вийшли з пустелі і побачили ще одну кицю, яка була і добра, і зла.</p> <p>Ось ми побачили їжачка, який збирав грибочки. Коли він бачить небезпеку, то скручується в клубочок (руками обхопити гомілки, голову на груди)</p> <p>Далі ми побачили жабку-мандрівницю, яка плавала в потічку ( імітувати рухи руками як в плаванні способом брас, ноги разом)</p> <p>На дереві закаркала ворона, яка показала, як треба літати.</p> <p>Після дощу черв’яки вилазять на поверхню і перекочуються з одного буку на інший</p> <p>Жучок подивився на черв’яка і сам захотів так спробувати.</p>
	<p>Перешикування в дві шеренги. Розстелити гімнастичні мати</p> <p><b><u>Навчання перекиду вперед:</u></b> <b><i>Назвати елемент;</i></b> <b><i>Показати елемент;</i></b> <b><i>Пояснення техніки:</i></b> Перекид вперед виконується з положення упор присівши. Спираючись виставленими вперед руками, відштовхнутись ногами, зігнути руки і, переносючи на них вагу тіла, нахилити голову вперед, прижимаючи підборіддя до грудей. Спираючись лопатками на підлогу згрупувати тіло, охопивши гомілки руками і перекатом вперед вийти у в.п. (упор присівши).</p>	<p>15 хв.</p>	<p>На кожний мат по два учня.</p> <p><b>Можливі помилки:</b> після поштовху ніг в початковій фазі перекиду, учні не випрямляють їх повністю. Учні не достатньо нахиляють голову на груди, і внаслідок цього недостатньо округлюють спину. В заключній фазі руху, при виході у в.п. учні допомагають собі підняти додатковим поштовхом рук від підлоги. Ця помилка виникає внаслідок перших двох, завдяки недостатній силі обертального руху.</p>

<b>Основна частина (30 хв)</b>	<p><b>Підвідні вправи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виконання “групування” з положення сід.</li> <li>2. Виконання “групування” з положення лежачи на спині.</li> <li>3. Виконання “групування” з положення лежачи на спині з переходом в групування сидячи.</li> <li>4. З упору присівши виконання переكاتів назад і вперед у в.п.</li> <li>5. Виконання перекиду вперед з допомогою.</li> <li>6. Виконання перекиду вперед самостійно.</li> </ol> <p><b>Повторення різновидів ходьби по гімнастичній лаві.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба руки в сторони, зіскок на дві;</li> <li>2. Ходьба на носках руки в сторони, зіскок на дві зіскок на дві;</li> <li>3. Ходьба приставними кроками вправо, зіскок на дві;</li> <li>4. Ходьба приставними кроками вліво, руки на пояс, зіскок на дві;</li> <li>5. Ходьба з високим підніманням колін, руки на пояс, зіскок на дві.</li> </ol> <p><b>Рухлива гра „Рибалка і рибки”</b></p> <p>Правила гри: Обрається ведучий- „рибалка”. Усі решта учнів – „рибки” утворюють коло. „Рибалка” стає в центр, тримаючи скакалку – „вудочку” за один кінець. Обертаючись навколо себе він намагається „спімати” скакалкою рибку. Рибки повинні перестрибувати через скакалку. Спіймана рибка виходить з гри.</p>	<p>4р.</p> <p>4 р.</p> <p>4 р.</p> <p>4 р.</p> <p>2 р.</p> <p>5 р.</p> <p>7 хв.</p> <p>3 р.</p> <p>3р.</p> <p>3р.</p> <p>8хв.</p>	<p>Вправи виконувати по черзі.</p> <p>Голову прижимати до грудей.</p> <p>Групуватись щільніше.</p> <p>Допомогти індивідуально кожному учневі.</p> <p>Організувати виконання вправи поточковим способом (один за одним) на двох лавах. Для зіскоку постелити гімнастичні мати. Слідкувати за поставою.</p> <div style="text-align: center;"> <p>Рибки</p>  </div>
<b>Заключна частина (5 хв)</b>	<p>Шикунання в шеренгу.</p> <p>Ходьба в обхід з виконанням дихальних вправ: 1-4 руки ввєрх, вдєх; 5-8 руки вниз видєх.</p> <p>Підведення підсумків уроку.</p> <p>Д/з: виконувати ранкову зарядку, повторюючи вивчені вправи з підготовчої частини уроку.</p>	<p>2 хв</p> <p>3 хв..</p>	<p>Тємп ходьби помірний</p> <p>Виставити оцінки в журнал та щодєнник</p>