

План-конспект уроку
Фізичної культури для учнів 4 класу

Тема: Ігрова діяльність учнів. Положення тіла у просторі. Упори.

Мета-формування компетентностей

Предметна: *Навчити виконанню переходу з упору лежачи позаду поворотом вправо, вліво.

*Вдосконалити раніше вивчені види силових вправ із вихідного положення-упор.

Оздоровча: Сприяти розвитку силових якостей.

Ключова: Виховувати стійкий інтерес і навички самостійно займатись фізичними вправами.

Наскрізні змістовні лінії: ЗБ, ГВ.

Тип уроку: формування компетентностей.

Очікувані результати навчальної діяльності учнів:

Учень

Володіє: методами техніки правильного дихання під час виконання силових вправ; методами вимірювання ЧСС.

Складає: комплекс загально-розвиваючих вправ.

Виконує: різновиди ходьби, бігу, стрибків; силові вправи.

Розуміє: користь і роль фізичних вправ.

Вміє: контролювати фізичний стан організму.

Пропонує і роз'яснює правила рухливої гри.

Місце проведення: спортивна зала

Інвентар: гімнастичні лави, турніки, ракетки, волани.

Зміст уроку	Дозування	Орг-метод вказівки
	Підготовча частина	
1.Шиккування, привітання. 2.Завдання на урок. 4.Інструктаж т/б. 5.Різновиди ходьби. 5.1. на носках 5.2. на п'ятках 5.3. з п'ятки на носок 5.4. з високим підніманням коліна 5.5.в напівприсіді 5.6. в присіді 6.Різновиди бігу. 6.1. біг в черзі з ходою 30*30 6.2. приставним кроком 6.3. спиною вперед 7.Перешиккування в коло. 8.КЗРВ на місці. 8.1. оберти головою 8.2. руки до плечей, оберти 8.3. теж прямими руками	15хв	Потоковий метод Відпочинок по внутрішньому колу(не збиваючи темп іншим) Легкий темп Індивідуальне дозування Фронтальний метод

8.4.руки перед грудьми, відведення 8.5.руки в замок, скручування 8.6. нахили в сторону 8.7. широка стійка , нахили 8.8. млин 8.9. коліна напівзігнуті, оберти 8.10 випад, переكاتи 8.11.піднімання на носки		Не відриваючи п'ятки Не згинаючи коліна До повного випрямлення колін Руки вгору для витягування хребта(постава)
	Основна частина	
1.Згинання-розгинання рук в упорі від гімнастичної лави 2. згинання-розгинання рук від підлоги, ноги на лаві 3. згинання-розгинання рук в упорі позаду 4. Планка, в.п.-на прямих руках 5. Планка, в.п.-на ліктях 6.Перехід з упору лежачи позаду поворотом вправо,вліво 6.1.пояснення 6.2. показ 6.3.утримання упору, права вгору 6.4.утримання упору позаду 6.5.разворот 6.6. злите виконання 7. підтягування на низький перекладині 8. підтягування(біцепс) 9.утримання упору 10.вис 11. Бадмінтон 11.1. тримання волана 11.2. теж в русі 11.3. підкидання волана 11.4. набивання 11.5.Гра в колі	20хв 10 разів 10 разів 10 разів 2-4 разів 10 разів 10 разів 30 сек довільно	Слідкувати за положенням тіла(ноги, тулуб) утворюють рівну лінію. Напрямок пальців-вперед Погляд направлений вперед Безпечний хват Розташування в довільній формі, зберігаючи безпечну відстань Груповий метод
	Заклучна частина	
1.Шикування. 2.Вправи для відновлення дихання. 3. Вимір ЧСС 4.Підбиття підсумків.	5хв	В шеренгу

Примітка:

На кожному уроці діти молодшої школи обов'язково грають в рухливі ігри(основний вид діяльності). На цей урок були заплановані ігри «Третій зайвий», «Невід», «Лисиця».Але через недостатню кількість здобувачів освіти(в даному випадку через військову агресію росії), учням був запропонований індивідуальний вид ігрової діяльності(в даному випадку-бадмінтон).