**ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКУ**

**для учнів 3 класу**

**Тема:** Школа стрибків

**Завдання:**

1.Навчати стрибкам зі скакалкою на двох ногах,стрибкам через довгу скакалку, яка обертається вперед.

2.Сприяти розвитку швидкості, сили та координації рухів.

3. Виховувати сміливість, рішучість, вміння діяти командою.

**Дата проведення**: 05.12.2014 року

**Місце проведення:** спортивний зал

**Інвентар :**скакалки, довгі скакалки, фішки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **І**  1 | **Підготовча частина**  Організуючі вправи.  Вхід до спортивного залу.  Шикування в одну шеренгу.  Рапорт.Привітання.  Повідомлення завдань уроку.  Техніка безпеки на уроці. | **10-12`**  1’30” | Звернути увагу на зовнішній вигляд,та самопочуття учнів. |
| 2 | Стройові вправи на місці: повороти «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» | 30” | Дотримуватись чіткого виконання стройових вправ. |
| 3 | Різновиди ходьби: |  |  |
|  | 1.Руки вгору – на носках | 15 м | Зберігати дистанцію.  Ноги прямі, ступня максимально на носках. |
|  | 2.Руки за голову – на п’ятках | 15 м | Зберігати правильну поставу |
|  | 3.Руки на пояс – перекатом з п’ятки на носок | 10 м | Максимальний перекат з п’ятки на носок. |
|  | 4.Ходьба з високим підніманням стегна з оплеском у долоні під стегном | 18 м | Нога максимально вгору, носок натягнутий.  Руки прямі ,тулуб зберігає вертикальне положення |
|  | 5.Руки вперед – ходьба у напівприсіді | 8 м | Спина пряма |
|  | 6.Руки на коліна – ходьба у повному присіді | 9 м | Зберігати дистанцію. |
| 4 | Різновиди бігу |  |  |
|  | Біг | 20 м | Темп середній |
|  | Біг «змійкою» | 30 м | Не порушувати стрій, зберігати дистанцію |
|  | Руки на пояс - приставним кроком правим (лівим)боком | 20 м | Зберігати правильну поставу |
|  | Біг спиною вперед | 9 м | П’ятка не торкається підлоги |
| 5 | Вправи на відновлення дихання | 30`` | Вдих через ніс -руки вгору , видих через рот - руки вниз. |
| 6 | Розподіл на 1-3 в русі | 15 м | Розподіл виконувати під крок лівою ногою |
| 7 | Перешикування із колони по одному в колону по 3 в русі за раніше виставленими орієнтирами | 30`` | За лицевою лінією майданчика виставити позначки.Поворот ліворуч виконувати, коли права нога буде біля позначки. Зберігати дистанцію два кроки |
| 8 | Загально – розвиваючі вправи на місці зі скакалкою | 7’ | Фронтальним методом |
|  | **1.**ВП-стійка «ноги нарізно» , скакалка вдвоє вниз  1.Руки зігнуті в ліктьових суглобах, нахил голови вперед  2.В.П.  3.Скакалка вгору, нахил голови назад  4.В.П | 5-6 р. | Вузький хват скакалки  Максимальний нахил голови |
|  | **2**.В.П.-основна стійка,скакалка вниз  1-4-Накручування скакалки на кістьові суглоби вперед  1-4 – те саме назад | 6-7р. | Широкий хват скакалки, руки вперед  Накручування скакалки виконувати на кисті рук. |
|  | **3.**В.П.- стійка «ноги нарізно»,  скакалка вниз (вузький хват)  1.Відведення скакалки ліворуч в лицьовій площині  2. В.П.  3.Відведення скакалки праворуч в лицьовій площині  4.В.П. | 5-6 р. | Відведення скакалки без поворота тулуба  Тулуб в лицьовій площині прямо |
|  | **4.**В.П.- стійка «ноги на різну», скакалка вниз (вузький хват)  1-4 –колові оберти скакалки в лицьовій площині ліворуч  1-4 – те саме праворуч | 6-7 р. | Руки прямі  Максимальна амплітуда рухів в лицьовій площині |
|  | **5**.В.П. - стійка «ноги нарізно», скакалка вдвоє вниз (широкий хват)  1-2- скакалку через гору назад (скакалка за спиною) | 4-5 р. | Руки прямі в ліктьових суглобах |
|  | **6**.В.П.- основна стійка, скакалка вниз  1.Скакалка вгору, ліва нога назад на носок  2.В.П.  3.Скакалка вгору,права нога назад на носок  4.В.П. | 5-6 р. | Руки прямі в ліктьових суглобах  Максимальна амплітуда рухів. Нога на носок пряма в колінному суглобі |
|  | **7.**В.П. .- основна стійка, скакалка за голову  1.Крок лівою ногою ліворуч- нахил тулуба ліворуч  2.В.П.  3-4 – те саме  На наступні 4 рахунки те саме праворуч | 3-4 р. | В лицьовій площині тулуб прямий |
|  | **8.**В.П.- сновна стійка,скакалка вниз.  1. Крок лівою ногою вперед,скакалка вгору – випад  2.В.П.  3.Крок правою ногою вперед – випад, скакалка вгору.  4.В.П. | 5-6 р. | Максимальна амплітуда рухів, руки прямі |
|  | **9**.В.П.- сновна стійка, скакалка за спиною вниз (широкий хват)  1.Перенесення скакалки вперед з одночасним нахилом тулуба вперед.  2.Крок лівою ногою через скакалку  3.Крок правою ногою через скакалку  4.В.П | 3 -4р. | Під час переступання через скакалку, скакалка торкається підлоги |
|  | **10**.В.П.- основна стійка , скакалка в лівій руці  1.Мах лівою ногою вперед, передати скакалку в праву руку під стегном  2.В.П.  3.Мах правою ногою вперед, передати скакалку в ліву руку під стегном  4.В.П. | 6-7 р. | Ноги в колінних суглобах прямі |
|  | **11**.В.П.- с тійка «ноги нарізно» скакалка вниз(вузький хват)  1.Стрибок,ноги разом. Скакалка вгору  2.В.П.  3.Стрибок ,ноги разом,скакалка вгору  4.В.П. | 10-15`` | Слідкувати за правильною послідовністю рухів |
| **ІІ** | **Основна частина** | **25``** |  |
| 1 | В.П. - основна стійка,скакалка в лівій руці  1-4 – Оберти скакалки вперед з торканням скакалки об підлогу, перекласти скакалку в праву руку  1-4 – те саме іншою рукою | 7-8 р. | Плече біля тулуба  Звернути увагу на роботу кистей |
| 2 | В.П. - основна стійка, скакалка в лівій руці  1.-4 -Оберти скакалки назад з торканням скакалки об підлогу – перекласти скакалку в праву руку.  1-4 – те саме іншою рукою | 5-6 р. | Плече максимально близько до тулуба |
| 3 | В.П.Основна стійка, скакалка позаду  1.Перенесення скакалки вперед з одночасним наступанням ніг на скакалку  2.Перекатом з п’ятки на носок, вивільнити скакалку с під ніг  3-4 те саме | 5-6 р. | Плече біля тулуба.  Наступання та вивільнення скакалки виконувати перекатом з п’ятки на носок |
| 4 | В.П.- основна стійка, скакалка позаду  Оберт скакалки вперед з перестрибуванням через скакалку | 7-8 р. | Звернути увагу на роботу кисті |
| 5 | В.П. Основна стійка, скакалка позаду  1.Стрибок через скакалку  2.Проміжний стрибок  3-4 те саме | 7-8 р. | Стрибки виконувати на носках ніг  Після проміжного стрибка скакалка залишається позаду |
| 6 | В.П.Основна стійка,скакалка позаду  Стрибки зі скакалкою на двох ногах на місці | 3-4 р. | Плече максимально близько до тулуба. Стрибки на носках ніг |
| 7 | В.П. 1уч.-2уч-3 уч. Тримають довгі скакалки  1-4 – оберти скакалки вперед з торканням скакалкою підлоги.  1-4 – оберти скакалки назад з торканням скакалкою підлоги | 2-3 р. | Звернути увагу на роботу рук.  Скакалка обов’язково торкається підлоги |
| 8 | В.П. 1уч.-2уч.-3уч.- тримають довгі скакалки  1-4 –оберти скакалки вперед з одночасним стрибком під час торкання скакалкою підлоги  1-4 –оберти скакалки назад з одночасним стрибком під час торкання скакалкою підлоги | 2-3 р. | Стрибки виконувати на носках |
| 9 | В.П.1 уч.-2уч.-тримають довгу скакалку стоячи обличчям друг до друга  **1уч.-2уч**  1-4 . Оберти скакалки вперед з торканням скакалкою підлоги  1-4 поворот стрибком (праворуч, ліворуч)  Оберти скакалки вперед з торканням скакалкою підлоги  **3 уч**. скакалка позаду  Стрибки з короткою скакалкою на двох ногах | 2-3 р. | На четвертому стрибку виконати поворот 1уч. (праворуч) 2уч.(ліворуч)  Після виконання вправи, зміна партнерів |
| 10 | В.П.1уч.-3 уч.Тримають довгу скакалку стоячи обличчям один до одного.  2уч. –займає місце між 1уч.-3уч.  Стрибки через скакалку, яка гойдається («гойдалка») | 4р. | Зміна партнерів після виконання вправи. Учень стоїть боком до скакалки |
| 11 | 1уч.-3уч. Тримають довгу скакалку стоячи боком один до одногою  2 уч. Займає місце між 1уч та 3 уч.-скакалка позаду  Стрибки через скакалку, яку обертає пара | 3-4 р. | Зміна партнерів після виконання вправи. |
| 12 | Естафета із стрибками через скакалку.  Команди учнів розміщені в колону по одному. Направляючий кожної команди тримає скакалку. За командою вчителя – учень із скакалкою – направляючий рухається до позначки, повертається назад і передає один кінець скакалки учню, який знаходиться першим у колоні. Тримаючи скакалку за кінці вони проносять скакалку під ногами команди, а учні виконують стрибок. Учень, який перший виконував біг залишається в кінці колони, а учень, який отримав передачу естафети (скакалку) – виконує біг до позначки і назад, після чого передає скакалку партнеру по команді і так далі. Перемагає команда яка перша закінчить естафету | 2р. | Скакалку під ногами проносити блище до підлоги. Учні зі скакалкою повинні рухатись паралельно.  Стрибки виконувати на двох ногах,приземлятись  на носки. Скакалку передавати з рук в руки.  Під час бігу скакалка згорнута і утримується однією рукою. |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **3-5 хв.** |  |
| 1 | Вправи для відновлення дихання -.ходьба руки вгору – вдих, руки вниз – видих | 30`` | М’язи розслаблені  Підйом на носки максимальний, видих повний |
| 2 | Вправи для профілактики плоскостопості в русі | 2` | Вправи виконуються по розмітці спортзалу |
| 3 | Шикування в одну шеренгу.  Підведення підсумків уроку | 30`` | Відмітити учнів, які найкраще виконували вправи.  Організований вихід учнів із спортивного залу. |

Вчитель фізичної культури С.Макаренко