КОНСПЕКТ УРОКУ З ГІМНАСТИКИ В 5 КЛАСІ(дівчата)

**Мета:** сформувати навики оволодіння елементами гімнастики.

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити учнів з правилами поведінки під час занять гімнастичними вправами.
2. Формування музично-рухових вмінь і навичок, використовуючи нетрадиційні види гімнастики.
3. Вивчення техніки виконання елементів акробатики: стійка на лопатках, міст з положення лежачи, перекид у перед.
4. Розвиток гнучкості, розтягування для шпагату.

**Тип уроку:** навчально-тренувальний.

**Вид уроку:** урок-гра.

**Місце проведення:**малий спортивний зал.

**Інвентар:** гімнастичні мати, магнітофон, свисток, секундомір.

**Тривалість уроку:** 45хв.

**Вчитель фізкультури:** Сотник Олеся Станіславіна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина уроку | Зміст уроку | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА УРОКУ - 15ХВ. | 1. Шикування, рапорт; привітання;.повідомлення завдань уроку | 1-2хв | в одну шеренгучерговий |
| 2. Правила поведінки під час занять гімнастичними вправами. Пам`ятайте, що на уроках фізичної культури не можна штовхатися, переганяти один одного, потрібно дотримуватись дистанцій при бігу і стройових вправах, уважно слухати всі вказівки, не розпочинати вправи без команди.  | 1хв | фронтальний метод |
| 3. Стройові вправи: повороти на місці. перешикування в 2 та 3 шеренги | 1-2 хв | наліво, направо, кругом,. |
| ЗРВ в русі  |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА УРОКУ - 15ХВ. | 4.Ходьба та її різновиди:* стройовим кроком;
* на носках, руки на поясі;
* на п`ятках, руки за голову;
* з випадами і поворотом тулуба руки перед собою
* випад з присідом руки на поясі
* з перекатом з п`ятки на носок, колові оберти руками у перед та назад
 | 2хв | в колону по одномуспину тримати рівноколіном майже торкатись підлогиповний круг,руки прямі |
| 5. Біг та його різновиди:* звичайний біг;
* приставним кроком правою;
* приставним кроком лівою;
* два правою, два лівою;
* схресним кроком правим боком;схресним кроком лівим боком
* з прямими ногами уперед
* з високм підніманням стегна
* з за хльостом гомілки
 | 2хв | виконувати енергійновисоко та часто піднімати |
| 6. Вправи на відновлення дихання (під рахунок)1- руки вперед;2 - руки вгору;3 - руки в сторони;4 – руки вниз | 6-8 разів | розвиток уваги і відновлення дихання |
| 7. Перешикування. | 20-30с | з однієї колони в 3 |
| ЗРВ на місці під музичний супровід |
| 1. Енергійна ходьба.  | 30с | фронтальний метод |
| 2. Комплекс РГГ№1 | 3хв | Додаток№1 |
| 3.Спеціальний комплекс на гнучкість | 5хв | Додаток №2 |
| ОСНОВНА ЧАСТИНА УРОКУ -25хв – 3025ХВ | 1. Перекат у перед  | 2-3р | почерговий спосіб виконання стежити за групуванням |
| 2. Стійка на лопатках. | 3-4р | звернути увагу на носки |
| 3. Гімнастичний міст з положення лежачи. | 4-5р | п`ятки не відривати від підлоги, положення утримувати 2с |
| ОСНОВНА ЧАСТИНА УРОКУ – 25ХВ |  Спеціальній комплекс на розтягування | 10хв |  |
| 4.Шпагат на ліву та праву ногу  | 3р | Звернути увагу на безпеку ,поступове сідання та правильність виконнаня  |
| ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА УРОКУ – 5ХВ | 1. Шикування. | 20-30с | в одну шеренгу |
| 2. Підведення підсумків уроку, виставлення оцінок. | 1-2хв |  |
| 3. Вимірювання ЧСС за 10с. | 20-30с | 80-90 уд./хв |
| 4. Домашнє завдання:Вивчити комплекс РГГ№1 підготуватися до самостійного проведенення,розтягування для шпагату | 10хв |  |
| 5. Організований вихід із залу. |  | в колону по одному |