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 шеренгу  черговий | |
| 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 одному  спину тримати рівно  коліном майже торкатись підлоги  повний 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 енергійно  високо 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 |