

***Конспект уроку***

***в 5 класі***

***Фізична***

***культура***





*Вчитель: Саска І.Б.*

***Модуль. Гімнастика***

***Тема уроку.*** *Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра. Повторення техніки одного перекиду уперед та ознайомлення з технікою виконання двох перекидів вперед злито.*

***Мета уроку:***

***Навчальна.*** *Ознайомити учнів із фізкультурно-оздоровчими заходами в режимі дня школяра. Закріпити уміння перекиду уперед, ознайомити з технікою двох передів вперед злито.*

***Розвиваюча.*** *Розвивати фізичні якості: спритність, гнучкість, силу, координацію рухів.*

***Виховна.*** *Виховувати вольові якості: рішучість, зібраність, наполегли-вість, цілеспрямованість, дисциплінованість,* *вміння самостійно працювати.*

***Завдання уроку:***

1. *Закріпити уміння перекиду вперед.*
2. *Розвивати гнучкість, швидкість, силу, координацію рухів в тренувальному режимі, покращувати функції вестибулярного апарату. Збільшувати руховий досвід.*
3. *Сприяти розвитку вольових якостей засобами вправ.*
4. *Ознайомити із технікою виконання двох перекидів вперед злито.*

***Тип уроку:*** *комбінований, навчально-тренувальний.*

***Місце проведення:*** *спортивний зал.*

***Обладнання та інвентар:*** *мати гімнастичні, лави гімнастичні, скакалки, навчально-інструкційні картки, технічні засоби навчання:ноутбук, телевізор.*

***ХІД УРОКУ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Зміст уроку*** | ***Дозуван-ня*** | ***Організаційно-методичні вказівки*** |
| ***І.Підготовча частина (15 хв)*** | | | |
| ***1.*** | ***Шикування учнів в шеренгу.*** | *30 с* | *Шикування виконується по команді чергового* |
| ***2.*** | ***Рапорт чергового.*** | *1 хв* | *Чіткі команди* |
| ***3.*** | ***Привітання.*** | *30 с* |  |
| ***4.*** | ***Ознайомлення із завданням уроку.*** | *1 хв* | *Лаконічно та зрозуміло* |
| ***5.*** | ***Вимірювання ЧСС.*** | *30 с* | *ЧСС – не більше 90 уд./хв.* |
| ***6.*** | ***Техніка безпеки*** |  | *Презентація* |
| ***7.*** | ***Стройові вправи на місці:***   * *Право-руч!* * *Ліво-руч!* * *Кру-гом!* * *Ліво-руч!* | *30 с* | *Активізувати увагу.*  *Наголосити на зберіган-ні постави.* |
| ***8.*** | ***Різновиди ходьби:***   * *на носках, руки на поясі;* * *на п’ятках, руки за головою;* * *на зовнішній стороні стопи, руки на поясі;* * *на внутрішній стороні стопи;* * *у півприсяді.* | *90 с* | *Постава під час ходьби: плечі та груди роз-правлені, підборіддя підняте, погляд вперед.* |
| ***9.*** | ***Різновиди бігу:***   * *рівномірний біг;* * *з приставним кроком правим боком, руки на поясі;* * *-//- лівим боком;* * *з високим підніманням коліна;* * *із закиданням гомілок ніг назад.* | *2 хв* | *Дихання рівномірне, темп середній.* |
| ***10.*** | ***Ходьба, вправи для відновлення дихання*** | *30 с* | *Темп виконання повіль-ний, дихання глибоке.* |
| ***11.*** | ***Перешикування з колони по одному в колону по два*** | *30 с* |  |
| ***12.*** | ***Комплекс загально розвиваючих вправ у парах з малим м’ячем***  ***1.*** *В.п. – стійка ноги нарізно, стоячи обличчям одне до одного, руки на плечах, м’яч на підлозі між учнями.*  *1-3 – три пружинисті нахили вперед;*  *4 – в.п.*  ***2.*** *В.п. – стійка ноги нарізно, стоячи спиною одне до одного, м’яч в руках у одного з учнів.*  *1 – поворот тулуба праворуч;*  *2 – передача м’яча з рук у руки партнеру;*  *3 – поворот ліворуч;*  *4 - передача м’яча.*  ***3.*** *В.п. – стійка, ноги широко, стоячи спиною одне до одного. М’яч в руках у одного з учнів.*  *1 – передача м’яча учню через голову;*  *2 – в.п.*  *3 – передача м’яча між ногами.*  *4 – в.п.*  ***4.*** *В.п. – о.с., м’яч утримувати перед собою прямими руками;*  *1,3,5,7 – випад вправо,*  *2 ,4,6,8 – випад вліво.*  ***5.*** *В.п. – стоячи спиною одне до одного, м’яч утримувати спиною.*  *1 – присід;*  *2 – в.п.*   1. *В. п. – о.с., руки на пояс, стоячи обличчям одне до одного. М’яч між учнями на підлозі.*   *1 – стрибок на обох ногах вправо;*  *2 – стрибок вперед;*  *3 – стрибок вліво;*  *4 – стрибок назад.* | *6 хв*  *по 6-8 раз* | *Нахиляючи тулуб, ноги не згинати.*  *Утримувати м’яч прямими руками.*  *Спина рівна під час виконання вправи.*  *Виконувати одночасно.*  *Стрибати у вигляді квадрата.* |
| ***12.*** | *Вимірювання ЧСС* | *30 с* |  |
| ***ІІ. Основна частина (25 хв)*** | | | |
| ***1.*** | ***Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра.*** | *3 хв* | *Демонстрація презента-ції.* |
| ***2.*** | ***Розвиток гнучкості, швидкості, сили та стрибучості в тренувальному режимі.***  *Поділ учнів на 4 групи по станціях* | *12 хв* | *Учні самостійно ви-бирають заготовлені м’ячики і таким чином діляться на групи.*  *Учні міняються місцями за сигналом (свисток) та за годинниковою стрілкою. Слідкую за дотриманням правил т/б, дисципліною та якістю виконання вправ, виправляю помилки* |
| ***2.1*** | ***Станція №1.***  *1.Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від землі (хлопці), від гімнастичної лави (дівчата).*  *2. Картка контролю.* |  |  |
| ***2.2*** | ***Станція №2***  *Перекид вперед* |  | *Поточний метод.*  *Виправляти помилки* |
| ***2.3*** | ***Станція №3***  *Піднімання тулуба в сід 20 раз.* |  |  |
| ***2.4*** | ***Станція №4***  *Стрибки через скакалку.* |  | *Фронтальний метод* |
| ***3*** | ***Вивчення техніки виконання двох перекидів вперед злито*** | *8 хв* | *Звернути увагу на групування , слідити за постановою рук і рівно-мірним їх випрямленням.* |
| ***4.*** | ***Рухлива гра «Хвостики»*** | *2 хв* | *Учасники гри за-пихають за пояс стріч­ку так, щоб звисав вільний кінець. За сигна­лом двоє ведучих намагаються зірвати «хвостик» у суперників. Перемо-жець - останній гра-вець, що залишивя з хвостиком.* |
| ***ІІІ. Заключна частина (5 хв)*** | | | |
| ***1.*** | ***Гра «Карлики і велетні»*** | *1,5 хв* | *Учні стоять у шеренгу. Якщо учитель скаже «велетні», учні повинні стати на носки і підняти руки вгору, а якщо «карлики» - усі мають присісти. Руки за голову.*  *Хто помиляється, ро-бить крок вперед* |
| ***2.*** | ***Вимірювання ЧСС.*** | *30 с* | *Звернути пильну увагу на учнів із пульсом більшим ніж 120 ударів на хв* |
| ***3.*** | ***Підсумок уроку.*** | *1 хв* | *Вказати на недоліки.* |
| ***4.*** | ***Оцінювання учнів.*** | *1 хв* | *Мотивація оцінки.* |
| ***5.*** | ***Домашнє завдання.*** | *30 с* | *Стрибки через скакалку* |
| ***6.*** | ***Організований вихід із спортзалу.*** | *30 с* |  |