План конспект уроку :

Розробив вчитель з фізичної культури Міньківського НВК Дяков Іван Іванович.

ТЕМА: Гімнастика .5 клас

Завдання уроку :

1.Ознайомити учнів з правилами поведінки і безпеки під час виконання вправ в залі та вдома.

2.Повторити акробатичні вправи (елементи) та вправи з рівноваги, лазіння по канату,стрибки через гімнастичного козла.

3.Сприяти розвитку фізичних якостей : сили, гнучкості.

4.Виховувати взаємоповагу, культуру спілкування.

Місце проведення : спортивний зал.

Інвентар : гімнастичні мати, перекладина, гімнастичні лави, скакалки, канат, гімнастичний козел, підкидна дошка.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | З м і с т | Дозування | | | Організаційно-методичні вказівки |
| ОМГ | ПМГ | СМГ |
| І.  ІІ.  ІІІ. | **Підготовча частина.**  1.Організовуючі вправи (шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку).  2. Перевірка пульсу  3.Правила поведінки і безпеки під час виконання фізичних вправ у спортивному залі та вдома.  4.Стройові вправи.  а)повороти на місці,  б)перешикування в русі  5.Розминка:Комплекс вправ в русі,комплекс вправ на місці,вправи з гімнастичними лавами,вправи з швецькою стінкою,вправи зі скакалкою.  6.Перевірка пульсу  Основна частина.  1.Акробатичні елементи.  а)перевороти боком в групуванні;  б)перекати вперед, назад,  в)вправи для м’язів живота,спини,  г)”стійка на лопатках “берізка”,  д)перекиди вперед,назад.  2.Лазіння по канату:  3)Стрибок через гімнастичного козла  4.Рухлива гра.  Заключна частина.  1.Вправи на відновлення дихання  2.Вимірювання пульсу  .Організовуючі вправи.  2.Вправи на увагу.  3.Підведення підсумку уроку.  4.Домашнє завдання:  розгинання рук в упорі лежачи | 12хв.  +  6сек  +  +  2 рази  2 рази  По 5 разів  6сек  29 хв.  2-3р.  2-3 р.  10-15 р.  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р.  3 р(хл)  2 р(дів)  5 хв.   1. хв.   2 хв  6сек  3 хв.  1 хв.  1 хв.  1 хв.  хлопцям – 15 разів  дівчатам - 10 разів | 12хв  +  6сек  +  +  2рази  2 рази  По 4 раза  6 сек  1-2р  1-2 р  5-6р  1-2р  1-2р  1р  1р  1р  5хв  5хв  2хв  6сек  3 хв.  1 хв.  1 хв.  1 хв.  10 разів  5разів | 12хв  +  6сек  +  +  2 рази  2 рази  -  6 сек  -  -  -  -  -  -  -  -  -  5хв  -  6сек  3 хв.  1 хв.  1 хв.  1 хв.  - | Перевірити наяв-  сть та охайність спортивної форми.  Звернути увагу на правильність перевірки пульсу  Звернути увагу на дотримання інтервалу і дистанції  Стежити за прави-  льним групуванням  Правильність перевірки пульсу  Тулуб тримати рівно,хват зверху  Постійно держати на контролі дітей СМГ  Правила БЖ  Правильність виконання вправ.  Правильність перевірки пульсу |