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 пульсу3.Правила поведінки і безпеки під час виконання фізичних вправ у спортивному залі та вдома.4.Стройові вправи.а)повороти на місці,б)перешикування в русі5.Розминка:Комплекс вправ в русі,комплекс вправ на місці,вправи з гімнастичними лавами,вправи з швецькою стінкою,вправи зі скакалкою.6.Перевірка пульсуОсновна 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 козла4.Рухлива гра.Заключна частина.1.Вправи на відновлення дихання2.Вимірювання пульсу.Організовуючі вправи.2.Вправи на увагу.3.Підведення підсумку уроку.4.Домашнє завдання:розгинання рук в упорі лежачи  | 12хв.+6сек++2 рази2 разиПо 5 разів6сек29 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 хв6сек3 хв.1 хв.1 хв.1 хв.хлопцям – 15 разівдівчатам - 10 разів | 12хв+6сек++2рази2 разиПо 4 раза 6 сек1-2р1-2 р5-6р1-2р1-2р1р1р1р5хв5хв2хв6сек3 хв.1 хв.1 хв.1 хв.10 разів5разів | 12хв+6сек++2 рази2 рази-6 сек---------5хв-6сек3 хв.1 хв.1 хв.1 хв.- | Перевірити наяв-сть та охайність спортивної форми.Звернути увагу на правильність перевірки пульсуЗвернути увагу на дотримання інтервалу і дистанціїСтежити за прави-льним групуваннямПравильність перевірки пульсуТулуб тримати рівно,хват зверхуПостійно держати на контролі дітей СМГПравила БЖПравильність виконання вправ.Правильність перевірки пульсу |