|  |
| --- |
| **Відділ освіти Покровської міської ради**  **Методичний кабінет**  **_1_~1**    **Підготувала:**  **учитель фізичного виховання**  **Родинської загальноосвітньої**  **школи I-III ступенів №8**  **Покровськоъ мыськоъ ради**  **Кірпікіна Наталія Миколаївна**  **2017** |

**з фізичної культури для учнів 5 класу**

## **Родинської загальноосвітньої школи**

## **І-ІІІ ступенів №8 Покровської міської ради**

***Тема уроку:* Гімнастика та елементи акробатики.**

***Завдання уроку:*   
 1. Навчання техніці виконання комплексу О.Р.У «Гребінець» під**

**рахуноквчителя імузичний супровід.  
 2. Розвиток таких фізичних якостей як: спритність, ловкість,**

**гнучкість. витривалість, швидкість.  
 3. Вдосконалення раніше пройдених акробатичних**

**елементів: стійка на лопатках, перекид вперед і назад.  
 4. Закріплення техніки лазіння по канату в два прийоми.  
 5. Виховувати вміння виконувати колективні дії та гімнастичний**

**стиль при виконанні вправ.**

***Інвентар та***

***обладнання:* свисток, мати гімнастичні-8шт., степ платформи.,**

**скакалки, обручи, м`ячи волейбольні, гімнастичні**

**палки, фітболи, гімнастична резинка, музикальний**

**супровід.**

***Місце та***

***час проведення:* спортивний зал ЗОШ №8**

# **Учитель: Кірпікіна Н.М.**



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зміст уроку | Дозування | | | | | Організаційно-методичні вказівки |
| Основн. група | | Підготовча група | смг | |
| Підготовча частина, 12’ | | | | | | |
| 1.Шикування. Привітання. Повідомлення завдань уроку.  Техніка безпеки. Вимірювання ЧСС.  2.Ходьба звичайним кроком, на носках, на п’ятках, із високим підніманням колін. Перешикування з колони по одному в колону по чотири.  1.В.п.- о.с. руки на пояс, наступати на степ правою лівою ,руки за голову,.  2.В,п. – о.с.в руках скакалка.  3.В.п. – сидячи на фітболах руки на пояс стрибки ноги разом, ноги нарізно.  4.В.п.- стоячи в кругу двома ногами м`яч в рука.  5.В.п. – о.с. руки підняті до гори в руках гімнастична палка, ноги нарізно, на ногах гімнастична резинка. 1-4 відводити праву, 5-8 ліву.  За командою учителя всі вправи виконувати разом, після сигналу зупинитися, та перейти на місце товариша у перед, доки кожна шеренга не виконає вправи на всіх станціях | | 1’  5’  10р.  10р.  10р.  15р.  6р. | 1’  5’  6р.  4р.  6р.  10р.  4р. | 1’  5’  4р.      -  -  -  - | Звернути увагу на готовність учнів до занять, зовнішній вигляд, на поставу в шерензі.  Підготувати музикальний супровід, нагадати правила техніки безпеки під час уроку. Слідкувати за перешикуванням в шерензі.  C:\Users\admin\Desktop\Без названия (1).jpg  На степ ставати чітко в середину, спина при цій вправі пряма дивитися вперед.  C:\Users\admin\Desktop\images (2).jpgСтрибки із скакалкою всі дії виконувати за сигналом учителя  C:\Users\admin\Desktop\images.jpgСлідкувати за тим як учні сидять на м`ячах, спина пряма, утримувати рівновагу.  C:\Users\admin\Desktop\Без названия.jpgІмітація верхньої прямої передачі, кидки та ловля м`яча двома руками не виходячи з круга.    Резинка одягнута вище голеностопа, в четверо згорнута.  C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0302953.jpgC:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0302953.jpgC:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0302953.jpgC:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0302953.jpg  Положення рук міняти кожен раз коли змінюється положення ніг.  Слідкувати за правильним виконанням усіх вправ. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основна частина, 30’ | | | | | | | | |
| 1.Показ ⇒Пояснення⇒Показ  Вимірювання ЧСС.  C:\Users\admin\Desktop\Без названия (2).jpg Перекид вперед з положення упор присівши а) з положення лежачи на спині зігнувшись перейти в сивий в угрупованні або в упор присівши, б) з упору присівши перекат назад у групуванні і повернутися в в.п., в) перекид в цілому  C:\Users\admin\Desktop\Без названия (2).jpg  Перекид назад з положення упор присівши а) з положення лежачи на спині опертися руками за плечима на лінії голови (лікті паралельно, пальці до плечей), підняти ноги і торкнутися ними підлоги за головою, б) з сіда ноги нарізно і з упору присівши перекат назад з опорою руками за головою і повернутися в в.п., в) перекид в цілому Стійка на лопатках з в.п. лежачи на спині стійка на лопатках перекатом назад з упору присівши а) з упора присівши перекат назад в угрупованні, у момент опори лопатками і шиєю руки випрямити і опертися ними о мат, б) те саме, але опертися плечима про мат, а долонями - в область попереку, в) з сіда перекатом назад з прямими ногами стійка на лопатках.  Міст нахилом в стійки ноги нарізно з допомогою ,міст нахилом назад у гімнастичної стінки.  а) перекати на грудях з захопленням руками за гомілки, сильно прогинаючись,  б) стоячи на колінах нахил назад, намагаючись руками торкнутися підлоги, в) в стійці ноги нарізно біля гімнастичної стінки, перехоплюючи руками за рейки, опуститися по можливості до нижньої рейки, г) з положення лежачи на спині - міст (з допомогою і самостійно).  Початком і завершенням виконання вправ є сигнал вчителя.   2. Лазіння по канату в два прийоми Капітани відділень визначають черговість, по свистку перші учні починають виконувати вправу. Поки діти лазять по канату, учитель перевіряє завдання на картках. Після перевірки підходить до кожної групи, і допомагає учням справлятися з виниклими труднощами на канаті. | | 1’  15’  8р  6р  8р  8р  10р  10р  10р  8р  10р  10р  10р  10р | | 1’  10’  6р  4р  4р  4р  6р  8р  6р  6р  8р  8р  8р  8р | | 1’  5-6’  4р  2р  2р  2р  4р    -  =  4р  4р  -  -  - | | Вчитель демонструє деякі стрибки і рухи та розповідає, що підготовча та смг виконують менший обсяг завдань, або не виконують зовсім,якщо є протипоказання.  Учитель ходить і допомагає учням виконувати вправи. Перш ніж починати виконувати вправи, діти прочитують інструкцію з техніки безпеки.  Слідкувати за правильним виконанням вправ.  C:\Users\admin\Desktop\Без названия (3).jpg  Слідкувати за правильним виконанням вправ  C:\Users\admin\Desktop\Без названия.jpg  Виконувати дуже повільно  Виконувати дуже повільно.  C:\Users\admin\Desktop\Без названия (1).jpg  Слідкувати за правильним виконанням вправ  C:\Users\admin\Desktop\Без названия (2).jpg  Виконувати дуже повільно.  C:\Users\admin\Desktop\images.jpg  Учитель показує техніку лазіння по канату в два прийоми.  C:\Users\admin\Desktop\Без названия.png  C:\Users\admin\Desktop\images (1).jpg  Свисток вчителя інформує про завершення виконання роботи. Хлопці на прохання вчителя прибирають інвентар і обладнання в спортивному залі. |
| Заключна частина, 3’ | | | | | | | | |
| 1.Шикування.  2.Дихальні вправи.. 1)Кроком руш!Стоячи, ходьба, високо піднімаючи коліна. На 2 кроки – вдих, на 6-7 кроків – видих.2) Годинник. Стоячи, ноги злегка розставити, руки опустити. Розмахуючи прямими руками вперед і назад, промовляють „ тік – так ”.3)Кулька. Увити, що в животі надувна кулька. 1-вдих через ніс-кулька надувається 2-видих - кулька здувається із звуком -с-, -з- або -ш-.  4) Вітер.Як шумить вітер?  1-вдих через ніс.  2- видих через рот, долоня торкається рота і дитина без голосу вимовляє "звук індіанця" - це шумить вітер.  Вимірювання ЧСС. 3.Підсумки уроку.  4. Вихід із зали | 1’  1’  2р  2р  2р  4р  30”  30” | | 1’  1’  2р  2р  2р  4р  30”  30” | | 1’  1’  2р  2р  2р  4р  30” 30” | | В одну шеренгу.  C:\Users\admin\Desktop\images (1).jpg  Видихаючи, промовляти „тих-ш-ш-ше”.  Уважно виконувати кожну вправу.  Домашнє завдання: виконувати  вправи ранкової гімнастики.  Виставлення оцінок. | |

**Раз і два, гімнастика,   
Ритміка і пластика,   
Бадьорість і здоров'я,   
Слава і успіх**,