|  |
| --- |
| **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).jpgНа 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 учителяC:\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.jpgПоложення рук міняти кожен раз коли змінюється положення ніг.Слідкувати за правильним виконанням усіх вправ. |

|  |
| --- |
| Основна частина, 30’ |
| 1.Показ ⇒Пояснення⇒ПоказВимірювання ЧСС.C:\Users\admin\Desktop\Без названия (2).jpg Перекид вперед з положення упор присівшиа) 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 ціломуC:\Users\admin\Desktop\Без названия (2).jpgПерекид назад з положення упор присівшиа) 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 ціломуСтійка на лопатках з в.п. лежачи на спині стійка на лопатках перекатом назад з упору присівшиа) 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 прийомиКапітани 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. | 1’15’8р6р8р8р10р10р10р8р10р10р10р10р | 1’10’6р4р4р4р6р8р6р6р8р8р8р8р | 1’5-6’4р2р2р2р4р - =4р4р--- | 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).jpgСлідкувати за правильним виконанням вправC:\Users\admin\Desktop\Без названия.jpgВиконувати дуже повільноВиконувати дуже повільно.C:\Users\admin\Desktop\Без названия (1).jpgСлідкувати за правильним виконанням вправC:\Users\admin\Desktop\Без названия (2).jpgВиконувати дуже повільно.C:\Users\admin\Desktop\images.jpgУчитель показує техніку лазіння по канату в два прийоми.C:\Users\admin\Desktop\Без названия.pngC:\Users\admin\Desktop\images (1).jpgСвисток 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  | 1’1’2р2р2р4р30”30” | 1’1’2р2р2р4р30”30” | 1’1’2р2р2р4р30” 30” | В одну шеренгу.C:\Users\admin\Desktop\images (1).jpgВидихаючи, промовляти „тих-ш-ш-ше”.Уважно виконувати кожну вправу.Домашнє завдання: виконувативправи ранкової гімнастики.Виставлення оцінок. |

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