**План –конспект руку «Атлетична гімнастика» для 7 класу**

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з атлетичною гімнастикою
2. Розвивати силу, швидкість,гнучкість,швидкісно-силові якості та витривалість
3. Формувати позитивне ставлення до збереження та зміцнення здоров’я
4. Виховувати наполегливість,уважність ,дисциплінованість

**Інвентар:** гімнастичні мати, канат, лава,скакалки, гантелі

**Місце проведення:** спортивна зала

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина уроку |  Зміст | Дозування | Організаційно- методичні вказівки |
| Підготовча (12хв)Основна частина (28хв) | 1.Шикування в одну шеренгу,рапорт,повідомлення завдань кроку |  30с |  |
| 2.Правила поведінки під час виконання вправ |  1хв  | Виконувати вправи за командою вчителя |
| 3. Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС за 30с) |  30с | У нормі – 80-90 уд/хв |
| 4.Повороти на місці, у русі, кругом |  30с | Поворот на місці на п’яті та носках |
| 5.Різні види ходьби |  2хв | Вправа на формування постави |
| 6.Біг по залі: -приставними кроками; -правим боком,руки на поясі; -лівим боком,руки за голову; |  30с  | У середньому темпі |
| 7.Підскоки з високим підніманням колін,з оплесками в долоні,руки в сторони: В.п.: о.с. 1.Оплески в долоні під правим коліном. 2.В.п. 3.Оплески в долоні під лівим коліном. 4.Вихідне положення |  30с  | Вправи виконувати енергійно,намагатися тримати спину прямо |
| 8.Загальнорозвиваючі вправи на місці:а) В.п.: о.с., ноги нарізно,руки на поясі. 1-4. Колові рухи головою ліворуч. 5-8.Праворуч. б) В.п.: о.с. 1-4.Колові рухи руками вперед. 5-8.Назад. в) В.п.: о.с.,ноги нарізно, руки на поясі. 1-2.Поворот тулуба праворуч, розвести руки в сторони. 3-4.Поворот тулуба ліворуч, розвести руки в сторони. г) В.п.: о.с., ноги нарізно,руки вперед- у сторони. 1.Діставання лівої долоні махом правої ноги. 2.В.п. 3.Діставання лівої долоні махом правої ноги. 4.В.п. д) В.п.: о.с., 1.Упор присівши. 2.Упор лежачи. 3.Упор присівши. 4.В.п. е) В.п.: о.с. 1-2.Два стрибки на обох ногах. 3.Стрибок, ноги нарізно. 4.В.п.  |  12р. 10-12р.10-12р.8-10р.10-12р.10-12р.  |   Тулуб тримати прямоСтежити за амплітудою рухів Ноги в колінах не згинати  Виконання дихальних вправВиконувати стрибком  |
| 1.Шикування в шеренгу | 1хв |  |
| 2.Розподіл на групи | 30с | Формувати групи з урахування фізичної підготовки та вмінь учнів |
| 3.Робота на станціях- 1-ша станція «На гімнастичній стінці»-2-га станція « На гімнастичній лаві» | 22хв | Із вису на гімнастичній стійці піднімання зігнутих у колінах ніг до грудей або до підборіддяЗгинання та розгинання рук в упорі позаду від гімнастичної лави |
| -3-тя станція «Стрибкова» |  | 1.Стрибки через скакалку в різний спосіб 2.Стрибки через гімнастичну лаву |
| -4-та станція «На канаті» |  | Лазіння по канату в два (три) прийоми за допомогою рук та ніг, без допомоги ніг |
| -5-та станція «Акробатична» |  | 1.Перекид вперед – перекид назад – міст із положення лежачи – берізка – напівшпагат. 2.Нахили тулуба з положення лежачи (кількість разів) |
| -6-та станція «Силова» |  | 1.Поперемінні згинання рук до плечей із гантелями 2.Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави |
| 4.Гімнастична естафета для розвитку рухових якостей  | 5-6хв | 1.Перший учень біжить до гімнастичної лави й проповзає по ній за допомогою рук,оббігає м’яч і, повертаючись передає естафету наступному. Всі повторюють те саме 2.Перший учень біжить до гімнастичних матів, виконує перекид уперед, оббігає м’яч і, повертаючись,виконує перекид назад, після цього передає естафету наступному |
| Заключна частина (5хв) | 1.Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС за 30с) | 30с | Учні шикуються в одну шеренгу |
| 2.Ходьба з вправами для відновлення дихання3.Підбиття підсумків уроку | 2-3хв1хв | У колону по одному, дистанція - 2 крокиВідзначити найстаранніших учнів і команду переможницю |
| 4.Домашнє завдання | 30с | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; стрибки зі скакалкою |
| 5.Організований вихід зі спортивної зали | 30с | У колону по одному |