**План - конспект**

**уроку фізичної культури по темі «Гімнастика»**

**5 клас**

**Смнявська О. В.**

**Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема.** Техніки виконання елементів акробатики: стійка на лопатках, міст з положення лежачи, перекид вперед та назад.

**Мета:** Сприяти формуванню свідомого ставлення до власного здоров’я. Закріпити правила самоконтролю під час виконання фізичних вправ. Виховувати взаємодопомогу, взаємоповагу та вміння виконувати колективні вправи.

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити учнів з правилами поведінки під час занять гімнастичними вправами.
2. Закріпити техніку виконання акробатичних вправ: стійка на лопатках, міст з положення лежачи, перекид вперед.
3. Сприяти розвитку гнучкості, уваги, дисциплінованості, кмітливості.
4. Формувати музично-рухові вміння та навички.
5. Формувати навички здорового способу життя, використовуючи нетрадиційні елементи оздоровлення, для підвищення працездатності та зміцнення здоров’я учнів.

**Тип уроку:** навчально-тренувальний.

**Використання активних форм та здоров’язберігаючих технологій:** робота в групах, елементи дихально-звукової гімнастики, елементи арт-терапії, музико терапія, релаксація, ароматерапія, мультимедійні технології.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар та обладнання:** гімнастичні мати, лави, обручі, фітболи, скакалки, свисток, секундомір, проектор, екран; мультимедійна презентація.

**Тривалість уроку:** 45хв.

(Перед уроком застосування ароматерапії )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частина уроку** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** | |
| **ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА УРОКУ - 12ХВ.** | 1.Шикування, перевірка правильної постави;  Клас! Рівняйсь! Струнко!  2.Привітання;  3.Очікування від уроку?  4.Повідомлення завдань уроку ***(Слайд 1);***  **5.Основне завдання гімнастики** - створення сильно­го «м'язового корсету», укріплен­ня м'язів, які підтримують хребет, зміцнюють м’язи стопи, що запобігає формуванню плоскостопості.  **6. Правила поведінки** під час занять гімнастичнимивправами. Пам`ятайте, що на уроках фізичноїкультури не можнаштовхатися, переганяти один одного, потрібнодотримуватисьдистанцій при бігу і стройовихвправах, уважнослухативсівказівки, не розпочинативправи без команди. | 1-2хв  2 хв. | В одну шеренгу  діти діляться своїми очікуваннями від уроку  розповідь вчителя | |
| **7. Підрахунок ЧСС за 6с.** | 10-20с | 70-80 уд./хв.  (у кого біл. 9) | |
| 8.***Дихально-звукова гімнастика.*** | 30 с | зняття напруги та  збагачення організму киснем | |
| **8.Стройові вправи:**  в стрибку Ліво –руч, Право – руч, Кругом!!!. | 20-30 с | чітке виконання вправ | |
| **ЗРВ** в русі під ***музичний супровід з елементами арт. терапії*** | | | |
|  | ***(Слайд 2);***  **9.Ходьба та її різновиди:**   * на носках, руки на поясі * на п`ятках, руки за голову * напівприсід * з перекатом з п`ятки на носок, руки в сторони; * повнийприсід; * стрибками. | 2-3 хв | | в колону по одному  стежити за поставою |
| **10. Біг та його різновиди:**  ​ •звичайнийбіг;   * з підскоками:   ​ •приставним кроком правим боком з оплесками над головою;  ​ •приставним кроком лівим боком з оплесками над головою;  ​ •два правою, два лівою;  ​ •біг зі зміною напрямку за звуковим сигналом.  *(ЗАКІНЧУЄТЬСЯ МУЗИКА)* | 2-3 хв | | виконувати енергійно, під  музику  дотримуватися дистанціїї |
| **11. Вправи на відновлення дихання (під рахунок)**  1- руки вперед;  2 - руки вгору;  3 - руки в сторони;  4 – руки вниз | 6-8 разів | | розвиток уваги і відновлення дихання |
| 9. Перешикування.  (беремообручі) | 20-30с | | з однієї колони в три колони |
| **ЗРВ на місці** ***під музичний супровід*** | | | |
| 1. Енергійна ходьба на місці.  ***(Слайд 3)*** | 30 с | | фронтальний метод |
| 2. В.п. обруч перед собою внизу:  1 – обруч перед собою;  2 – обруч внизу;  3 – обруч над головою;  4 - в.п. | 4рази | | чіткість виконання |
|  | 3. в.п. – стійка ноги нарізно, обруч перед грудьми:  1-2 –поворот тулуба ліворуч;  3-4 – поворот тулуба праворуч. | 8 разів | | вагу тіла зберігати на опорі |
| 4. в.п. стійка ноги разом, обруч перед собою внизу;  1- ліва нога назад, обруч вгору - прогнутися;2– в.п.;3 – права нога назад, обруч вгору - прогнутися;  4 – в.п. | 8 разів | | тримати рівновагу |
| 5. в.п. – ноги разом, обруч перед собою на витягнутих руках:  1 – скручування обруча і нахилліворуч;  2 – в.п;  3 - скручування обруча і нахилправоруч;  4 – в.п. | 8 разів | | виконувати чітко |
| 6. в. п. обруч назад на плечі під руки:  1-2 – поворот праворуч;  3-4 – поворот ліворуч | 8 разів | | тулуб тримати рівно |
| 7. в.п.обруч назад на плечі під руки:  1-2 –нахили вперед;  3-4 – нахили назад. | 8 разів | | робити чіткі нахили |
| 8. в.п. ноги на ширині плечей, обруч над головою;  1 - 2– нахили ліворуч;  3 -4 – нахили праворуч. | 8 разів | | пружно виконувати вправу |
| 9. в.п. ноги нарізно, обруч перед собою;  1 –випад вліво – тягнемося за обручем;  2 – в.п.  3 –випад вправо – тягнемося за обручем;  4 – в.п. | 8 разів | | стежии за амплітудою рухів |
| 10. в.п. обруч перед собою;  1 –присіли – обруч вперед;  2 – встали;  3 – присіли – обруч вперед;  4 – встали. | 8 разів | | тримати рівновагу |
| 11. в. п. обруч перед собою на витягнуті руки:  1 - 4- енергійне крокування достаючи колінами до обруча. | 30с. | | підтягування колін вище до грудей |
| Підрахунок ЧСС за 6 с. | 30с. | | 120-140уд./хв.  (не біл. 14) |
|  | Останні номери в колонах збирають обручі. |  | | організований перехід до робочих місць (матів) |
| **ОСНОВНА ЧАСТИНА УРОКУ – 30ХВ** | **1. Акробатичні вправи**  ***(Слайд 4)***  Кращі учні класу демонструють правильність виконання вправ.  1. перекидвперед;  ***(Слайд 5)***  2. стійка на лопатках ( по 2 учні на маті зі страховкою);  3.. «міст « з положення лежачі ( по 2 учні на маті зі страховкою). | по 1-2р.  6 хв. | | демонстрація  коловий спосіб виконання |
| 2.  **Робота по групам:**  1 станція:   * ходіння по лаві з переступанням через перешкоди; * ходіння по лаві з перенесенням мішечка на голові;   2 станція:   * підйом по похилій лаві підтягуючися руками на животі - спуск по гімнастичній драбині; * підйом по похилій лаві на руках і колінах – спуск по * гімнатичній драбині;   3 станція:   * стрибки на двох ногах обертаючи скакалку вперед 2\*15р. * стрибки на двох ногах обертаючи скакалку назад 2\*10р. | по 2 рази  по 2 рази    по 1 разу | | організований перехід до своїх станціях по свистку  тримати рівновагу, тягнути носок  дотримуватися правил безпеки  дотримуватися правил безпеки  взаємодопомога в підрахунку |
| **3. Гра «П’ятнашки»**  Вчитель пояснює правила гри. | 6 хв. | | дотримуватися правил гри |
| **4.Естафети**  1естафета:  Правила:  команди стрибками вправо – вліво перестрибують через скакалку, оббігають фішку і назад перестрибуючи скакалку повертаються до команди.  2 естафета:  Правила:  командизамикають коло, одягаючи один обруч на руку, яка команда швидше пропустить обруч через все коло!  3 естафета:  Правила:  команди за сигналом кидають легкий м’яч, потімбіжим за м’ячемзабираємойого і повертаємонаступномугравцю.  4 естафета:  Правила:  стрибки по черзі на фітболах,передаючи наступному. | 1-2 хв.  1-2 хв.  1-2 хв.    1-2 хв. | | змагальний метод  дотримуватися правил безпеки  дотримуватися правил безпеки  дотримуватися дистанції, правил безпеки |
| 5. Перешикування в колону по одному.  **Організований перехід до кариматів**.  Вчитель: розміщуємося по2 учня на кариматі.   * піднімаємо руки вгору (вдих) опускаємо(видих) - ( 3-4 рази); * нахил, руки вздовжніг, торкаємосяпідлоги і повільносідаємо на підлогу; * повільнінахилиліворуч, праворуч – тягнучись за рукою (3-4 рази); * руки вперед перед собою, скручуємо в замок і максимально заводимо за голову – прогинаючись назад (3-4 рази); * потягнулися вперед, опустивши голову до підлоги( 3 -4 рази).   Діти, сядьте будь ласка, як вам зручно. Руки вільнорозмістіть на колінах( долонямивгору), плечі і голова опущені, очізаплющені.  ***(Слайд 7)***  Уявіть себе легкою повітряноюкулькою. Ось кулька піднімаєтьсявгору, дме легенькийвітерець і несе кульку в небо. Всі кульки різнокольорові: червоні, жовті, сині, всіхкольоріврайдуги. Ви бачитечисте небо, яскравесонечко, блакитніхмарки, поряд з вами літають пташки. Ви звільняєтесявідвтоми і напруги. Ваша свідомість ясна, Ваше тіловідпочиває. Вам легко і радісно. Запам’ятайтецевідчуття і повертайтеся на землю. Відпочили? Який у вас настрій? | 4 хв. | | грає повільна музика  дотримуємося правильного дихання  ***Релаксаційна пауза під музичний супровід*** |
| **ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА УРОКУ –**3 ХВ | 1. Шикування | 20-30с | |  |
| 2.  **- Підведення підсумків уроку:**    **- Домашнє завдання:** самостійно розробити комплекс ранкової зарядки і воконувати кожного ранку.  **- Оцінювання учнів**.  **- Нагородження**  солодкими призами. | 1. хв. | |  |
| 3.Вимірювання ЧСС за 10с. | 20-30с | | * 1. д./хв |
| ***4.Дихально-звукова гімнастика.*** | 30 с | | зняття напруги |
| 5.Організований вихід із залу. |  | | в колону по одному |