**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. | 1-2хв2 хв. | В одну шеренгудіти діляться своїми очікуваннями від урокурозповідь 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 музикудотримуватися 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. | демонстраціяколовий 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 свисткутримати рівновагу, тягнути носокдотримуватися правил безпекидотримуватися правил безпекивзаємодопомога 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 методдотримуватися правил безпекидотримуватися правил безпекидотримуватися 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 музикадотримуємося 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 |