***Для учнів 3Б класу СЗШ № 42***

***Дата проведення:***

***Місце проведення:*** с/зала **Тема:** «Гімнастика»

***Мета уроку***:сприяти гармонійному, духовному та фізичному розвитку особистості.

***Задачі уроку:*** **ТЗ:** Правила поведінки на с/залі під час занять гімнастикою

1. ***Повторити техніку виконання лазіння по гімнастичній лавці, та вчити лазіння по похилій гімнастичній лавці.***
2. ***Закріпити техніку виконання акробатичних вправ.***
3. ***Удосконалити техніку виконання танцювальних вправ (комплекс з аеробіки)***
4. ***Сприяти розвитку фізичних якостей з допомогою фітболу.***

***Інвентар та обладнання***: 2 гімнастичних лавки, мати, фітболи, музика, шведська стінка.

Провести перевірку та підготовку спорт інвентарю до уроку.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Зміст уроку | Дозування | ЗМВ |
| І.1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13. | ***Підготовча частина 15 хв.***Шикування. Здача рапорту.Повідомлення задач уроку.Правила поведінки під час уроку.Вимірювання пульсуХодьба та її різновид.* На носках, руки у горі;
* На п’ятках, руки за головою;
* Перекатами з п’ятки на носок, руки за спиною;
* Ходьба навприсядки, руки перед собою;
* У «першій» позиції;
* Носками всередину.

Біг. Ходьба.Перешикування ЗРВ на місці.К – с з аеробікиВимірювання пульсу.Шикування. | 30 сек.30 сек.30 сек.30сек.30 сек.2 хв. 40 м.40 м.40 м.40 м.40 м.40 м.2 хв.30 сек.30 сек. 3хв.4 хв.30 сек. 30 сек. | Шеренга.Направляючий.Норма 100 – 120 уд.хв.Темп середній.2170794_shestaya-poziciya-horeografiya.jpg2170794_shestaya-poziciya-horeografiya.jpg3 колониПід музичний супровід. Темп максимальнийСпец.гр. – не виконує 7 та 11 завдання, крутять обручі на руках.Норма 140 – 160 уд.сек.3 відділення. |
| ІІ.1.2.3. | ***Основна частина*** 21 хв.Лазіння по г. лавці:* Підтягуючись 2 руками;
* Почергове підтягування;
* Лазіння на колінках;
* Підтягування на колінках;
* Теж саме, але по похилій лавці.
* Підтягування 2 руками з лазінням по шведській стінці.

Акробатика.* 2 Перекиди вперед;
* 1 перекид назад;
* Стійка на лопатках;
* «Міст»
* Зв’язка елементів 2 перекиди вперед – 1 назад – стійка на лопатках – «Міст».

Вправи на фітболах.* Стрибки;
* Вправа «іграшка» на спині;
* Піднімання тулуба в сід;
* Вправа «іграшка» на животі;
* Утримання рівноваги.
* Стрибки з рухом в перед.
 | 7 хв.1 р.1 р.1 р.1 р.1 р.2 – 3 р.7 хв.2 р.2р.2 р.2 р.1 – 2 рази.7 хв.30 сек.10 - 15 р.10 - 15 р.10 – 15 р.10 – 12 р.3 – 5 р.20 – 40 м. | Поточний метод.Темп максимальний.Дотримуватись ПТБ.Підніматися вгору, перехід на іншу половину, спуститися.Поточний метод. Дотримуватись ПТБ та техніку виконання вправ.За показом вчителя. Темп максимальний. Спец група виконує в середньому темпі.Дотримуватись ПТБ.Темп середній. |
| ІІІ.1.2.3. | ***Заключна частина*** 4 хв.Шикування.Вправи на увагу.Підведення підсумків уроку.Вимірювання пульсуД/з «Міст» , стійка на лопатках. | 1 хв.1хв 1хв.30 сек.30 сек. | Шеренга .Темп повільний.Оцінки. Виправлення помилок. Виявлення кращих учнів.У нормі 100-120уд.с. |

Лазіння по г. лавці:

* Підтягуючись 2 руками; 1 раз.
* Почергове підтягування; 1 раз.
* Лазіння на колінках; 1 раз.
* Підтягування на колінках; 1 раз.
* Теж саме, але по похилій лавці. 1 раз.
* Підтягування 2 руками з лазінням по шведській стінці 2 – 3 рази.

Акробатика.

* 2 Перекиди вперед; 2 рази
* 1 перекид назад; 2 рази
* Стійка на лопатках; 2 рази
* «Міст» 2 рази
* Зв’язка елементів ***2 перекиди вперед – 1 назад – стійка на лопатках – «Міст».***

1 – 2 рази



