

ТЕМА. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.

Мета: формування навиків оволодіння елементами гімнастики, розвиток основних фізичних якостей методом колового тренування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Виховувати дисциплінованість, почуття єдності та увагу учнів на уроках гімнастики.

Завдання уроку:

1. Повторити техніку виконання вправ з рівноваги на гімнастичній лаві.
2. Закріпити техніку виконання акробатичної зв'язки : перекид вперед, перекид назад, стійка на лопатках, «міст» з положення лежачи.
3. Удосконалити навички піднімання прямих і зігнутих ніг у положенні вису на гімнастичній стінці.
4. Розвивати гнучкість, координацію рухів та рухову пам'ять.
5. Виховувати вміння працювати самостійно.

Дата проведення: 03. 02. 2021р

Місце проведення : спортивний зал

Тривалість уроку: 40хв.

Вчитель фізкультури: Пігулко Ірина Володимирівна

Інвентар: гімнастичні мати -4 штуки, гімнастична лава 2 штуки, гімнастична стінка, кольорові картки, м'ячі - штуки, гімнастичні палиці -10 штук, секундомір.

№ П.п	Зміст заняття	Дозуван ня	Організаційно – методичні вказівки
1	2	3	4
I	Підготовча частина	15	
1. 2.	Вхід до спортивної зали. Шикування. Привітання. Повідомлення завдань уроку. Повторення правил з безпечної поведінки на уроці.	2хв	Перевірка готовності класу до уроку(наявність спортивної форми). Самопочуття учнів
3.	Повороти на місці – ліворуч, праворуч, кругом.	30сек.	Звернути увагу на постановку ступні - п'ятка-носок
4.	Ходьба та її різновиди: - на носках; - на п'ятках; - ходьба перекастом з п'ятки на носок: - ходьба на внутрішній стороні стопи: - ходьба на зовнішній стороні стопи - ходьба у напівприсіді.	1хв 10м 10 м 10 м 10 м	Руки на пояс, спину тримати рівно, носок натягнутий вниз 3 п'ятки на носок, руки вгору Спину тримати рівно
5	Біг :	3 хв	В колоні по одному
	- біг з виносом прямих ніг вперед - біг високим підніманням стегна біг підстрибуванням вперед-сторони (вправо, вліво)	15-20 м 15-20м	Ноги прямі Дистанція 2 кроки Руки на поясі
	Весела зарядка (фітнес вправи для дітей)	2хв	Під музичний супровід(руханка покрощує фізичний стан дитини)
	Перешикування з колони по одному в дві, три колони.	30сек.	За розподілом
	ЗРВ з гімнастичними палицями на місці.	5 хв	

6.	1. В. п. ноги нарізно, палиця внизу: на 1- палицю вгору, прогнутися – вдих; 2 – В.п. видих ; 3-4 теж саме.	6-8 разів	Дивитись вгору
	2. В.п.о.с. - палиця внизу. 1. Ліву в сторону на носок, палицю вперед; 2. В.п. 3. Теж правою ногою. 4. В.п.	5-7 р.	Дихання довільне.
	3. В.п.- стійка ноги нарізно, палицю на лопатки. 1. Поворот тулуба вліво-вдих. 2. В.п. видих 3. Поворот тулуба вправо-вдих. 4. В.п. видих	3-4 рази у кожную сторону	Лікті в сторони
	4. В.п.- широка стійка ноги нарізно, палицю вперед. 1. напівнахил вперед, прогнутися, палицю вгору – вдих; 2. В.П. – видих; 3-4 теж саме.	3-4 рази у кожную сторону	Спину тримати рівно
	5. В.п.- широка стійка ноги нарізно, палицю на лопатки. 1. Нахил вліво. 2. В.п. 3. Теж саме вправу сторону. 4. В.п.	3-4 рази у кожную сторону	Дихання довільне.
	6. В.п.о.с. - палиця внизу. на 1- присід палицю вперед – вдих; 2. В.п. – видих; 3-4 теж саме	6-8 р	Спина пряма

	7. В.п.о.с. - палиця вниз. 1. Стрибок ноги нарізно - палицю до грудей. 2. Стрибок ноги разом, палицю вниз. 3. Стрибок ноги нарізно - палицю до грудей. 4. Стрибок ноги разом, палицю вниз.	15-20 стрибкі в	Дихання вільне.
	8. В.п.о.с.— голова опущена вниз, палиця вниз. 1 -3. Голову вгору, палицю вгору - вдих. 2 -4. В.П. - видих.	6-8 разів.	На носки вгору
II	Основна частина	26	
в	Вправи з рівноваги(гімнастична лав): - ходьба простим кроком; -крок з випадом - крок з підскоком; - повільний біг; - ходьба з переступанням предметів на гімнастичній лаві руки випрямлені в сторони. Вправи з лазіння по гімнастичній лаві	5 хв 2-3р 2-3р 2-3р 2-3 р	Носки тягнути . Поворот виконується на носках через ліве плече. Тримати поставу.
2	Акробатична комбінація :	10 хв	

	- Рівновага	3-4 рази	Опорна нога пряма в колінному суглобі, руки в сторони
	- Перекид вперед у присід	3-4 рази	Групування, руки вперед
	- Перекид назад	3-4 рази	Звернути увагу на групування
	- Стійка на лопатках	3-4 рази	Носки вгору, руки тримають тулуб ближче до лопаток
	- Гімнастичний «міст» з положення лежачи	3-4 рази	п'ятки не відривати від підлоги, показ кращим учнем.
	3. Зв'язка акробатичних елементів: перекид вперед,назад, стійка на лопатках, «міст» з положення лежачи.	1-2 рази	Виконання комбінації послідовно один за одним. Слідкувати за правильністю виконання.
3	Висий упор. - піднімання прямих і зігнутих ніг у положенні вису на гімнастичній стінці.	5 хв.	Звернути увагу на кут піднятих ніг.
4	Естафети 1. Гра «Світлофор» Учні шикуються в колону по одному і в повільному темпі біжать по спортзалу. Якщо вчитель показує жовтий світлофор – учні переходять на ходьбу. Якщо зелений – продовжують біг, якщо червоний – зупиняються. 2. Рухлива гра “Я уважний”	3хв 3хв	Зупинитись потрібно стрибком так, щоб не штовхнути товариша попереду («не зробити аварії»). Хто підчас гри неуважний, стає замикаючим. Відстань – 2 кроки Діти шикуються в одну шеренгу. Вчитель виконує 1-свисток-діти бігають 2-свистока діти сідають на підлогу 3-свистока

			діти сідають на лавку хлопок в долоні діти ставлять руки на пояс. Виграє учень який був самим уважним.
III.	Заключна частина	4 хв.	
	Шикування у коло. Заспокійлива вправа «Посмішка» Підведення підсумків уроку. Обговорення очікувань від уроку. Організований вихід із спортивного залу.	30с 2 хв. 1хв. 30с	Діти беруть один одного за руки. «Передаємо гарну посмішку один одному Звернути увагу на заспокоєння учнів. Подяка усім присутнім на уроці.



