

КОНСПЕКТ УРОКУ З ГІМНАСТИКИ В 5 - А КЛАСІ №44

Тема: гімнастика

Мета: сформувати навички оволодіння елементами гімнастики.

Завдання уроку:

1. Ознайомити учнів з правилами поведінки під час занять гімнастичними вправами.
2. Формування музично-рухових вмінь і навичок, використовуючи нетрадиційні види гімнастики.
3. Вивчення техніки виконання елементів акробатики: стійка на лопатках, міст з положення лежачи, перекид назад.
4. Розвиток гнучкості, засобами Хатха-йога.

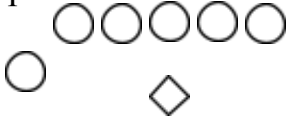
Тип уроку: навчально-тренувальний.

Вид уроку: урок-гра.

Місце проведення: спортивний зал ДЮСШ

Інвентар: гімнастичні мати, магнітофон, свисток, секундомір.

Дата проведення: 21.12.2021р

Части на уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
ІІІ ДГ ОТ ОВ ЧА ЧА СТ ИН А УР ОК У - 12Х В.	1. Шикування, перевірка правильної постави рапорт; привітання; повідомлення завдань уроку	1-2хв	в одну шеренгу черговий 
	2. Підрахунок ЧСС за 10с.	10-20с	60-70 уд./хв
	3. Правила поведінки під час занять гімнастичними вправами. Пам'ятайте, що на уроках фізичної культури не можна штовхатися, переганяти один одного, потрібно дотримуватись дистанцій при бігу і стройових вправах, уважно слухати всі вказівки, не розпочинати вправи без команди.	1хв	фронтальний метод
	4. Стройові вправи: повороти на місці.	20-30с	півповороту наліво, півповороту направо, кругом,
	ЗРВ в русі під музичний супровід		

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА УРОКУ - 12ХВ.			
	5. Ходьба та її різновиди: • стрийовим кроком; • на носках, руки на поясі; • на п'ятках, руки за голову; • з перекатом з п'ятки на носок, руки в сторони; • з плесканням у долоні, на рахунок 1-3 оплески у долоні; нахили до прямої ноги на кожний крок	2-3хв	в колону по одному спину тримати рівно нога, яка позаду пряма
	6. Біг та його різновиди: • звичайний біг; • приставним кроком правою; • приставним кроком лівою; • два правою, два лівою; • схресним кроком правим боком; схресним кроком лівим боком	2-3хв	виконувати енергійно, під музику
	7. Стрибки та його різновиди: • на правій; • на лівій; • з підскоками; • з підскоками, з коловими рухами рук вперед, назад	2хв	у повільному темпі одночасний спосіб виконання
	8. 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.	20-30с	з однієї колони в дві шеренги
	ЗРВ на місці під музичний супровід		
	1. Енергійна ходьба.	30с	фронтальний метод
	2. В.п.о.с. 1 – стійка на правій нозі, ліву назад, на носок, руки за голову; 2 – руки вгору; 3 – руки за голову;	4рази	вагу тіла зберігати на опорі

	4 в.п. 5-8 – те саме, праву ногу назад.		
Ш ДГ ОТ ОВ ЧА ЧА СТ ИН А УР ОК У - 12Х В.	3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – з поворотом тулуба наліво, ліву руку в сторону; 2 – нахил вперед, доторкнутися до носка правої ноги; 3 – встати, ліву руку в сторону; 4 – в.п. 5-8 – те саме, з іншу сторону.	4рази	
	4. В.п. стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – напівприсід на правій, руки в сторони; 3-4 – в.п.; 5-8 – те саме на лівій.	бразів	спину тримати рівно
	5. В.п. – сід позаду. 1 – зігнути ліву ногу; 2 – випрямити вверху; 3 - зігнути; 4 – в.п. 5-8 – те саме лівою.	4рази	
	6. В. п. упор стоячи на колінах. 1-2 – праву ногу назад; 3-4 – в.п. 5-8 – те саме з лівої ноги.	4рази	ноги тримати прямими
	7. В.п.теж. 1-2 – випрямляючи праву ногу і піднімаючи її вгору-назад, зігнути руки до дотику грудьми підлоги; 3-4 – в.п. 5-8 – те саме, випрямляючи ліву ногу.	4рази	
	8. В.п.о.с. 1 – Руки на пояс, ліву ногу підняти зігнуту в коліні. 2 – випрямити ногу, руки в сторони. 3 – зігнути ногу в коліні руки на пояс; 4 – в.п. 5-8 – те ж другою ногою.	4рази	одночасний спосіб виконання
	9. В.п. ноги нарізно, руки в сторони. 1 – мах лівою ногою вправо, руки вліво; 2 – в.п.	бразів	

	3 – мах правою ногою вліво, руки вправо; 4 – в.п. 5-8 – те саме.		
ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА УРОКУ	10. В.п. стійка ноги нарізно, руки вперед в сторони. 1 – мах правою ногою до лівої; 2 – мах лівою до правої; 3-8 – теж.	бразів	
	11. В.п. о.с. руки в сторони. 1 – ліву ногу вперед, сплеск під нею; 2 – в.п.; 3-4 – те саме, праву вперед. 5-8 – те саме.	бразів	
	12. Енергійна ходьба.	30с	
	13. Підрахунок ЧСС за 10с.		120-140уд./хв
ОСНОВНА ЧАСТИНА УРОКУ – 30ХВ	1. Перекат назад у групуванні.	8-10р	груповий метод виконання.
	2. Перекид назад.	3-4хв	почерговий спосіб виконання
	3. Стійка на лопатках.	2-3хв	звернути увагу на носки
	4. Гімнастичний міст з положення лежачи.	8-10р	п`ятки не відривати від підлоги, положення утримувати 2с
	5.Естафета з обміном. Правила: учнів розподіляють на дві команди, шикують в колону по одному. На відстані 10-15м гімнастичний обруч зі скакалкою. Капітанам дають по малому м`ячу. За командою вони підбігають до гімнастичного обруча, обмінюють м`яч на скакалку, повертаються до своєї команди і передають скакалку гравцеві, який стоїть попереду.	2хв	груповий метод виконання
	6.Естафета №2. Команди шикуються за лінією старту. За свистком учень починає бігти, тримаючи м`яч, оббігаючи стійку з	2хв	груповий метод виконання

	правого боку, передають естафету наступному гравцеві своєї команди за допомогою м'яча.		
	7. Розвиток гнучкості засобами Хатха-йога. Теоретичні відомості: Увага діти!		метод слова
ОС НО ВН А ЧА СТ ИН А УР ОК У – 30Х В	Сьогодні замість загальновідомих гімнастичних вправ ми з вами виконаємо декілька вправ Хатха-йога – цієї старовинної системи фізичної культури. Під час виконання кожної вправи треба стежити за диханням. Так при нахилах завжди виконують видих і навпаки, при розгинанні вдих. Затримують повітря переважно при збереженні положення.		
	1. «МЕТЕЛИК». Сісти на підлогу з витягнутими вперед і розведеними в сторони ногами. Взятися двома руками за ноги, трохи вище щиколоток. Спина пряма. Повільно видихаючи повітря, наскільки можливо, нахилиємося вперед. Добре, коли чолом торкнемося пальців ніг. У цьому положенні трохи затримати дихання, і випрямляючись, вдихайте. Результат: сильне розтягнення м'язів і зв'язок у цій вправі стимулює діяльність серця і легень, зміцнюючи їх.	4-6разів	
	2. «ЛОТОС». Символізує чистоту і досконалість, і тому ця позиція стоїть на першому місці серед всіх інших вправ. Сядьте і витягніть ноги вперед. Двома руками піднести праву ногу і, утримуючи її за п'ятку, зігнути в коліні і покласти на праве стегно. Те саме зробити з лівою ногою. Тіло тримати прямо, руки поставити на коліна. Результат: випрямляє деформований хребет, дає відпочинок серцю. Розвиває всі суглоби нижніх кінцівок і	2-4рази	

	тазу. Виховує і закріплює силу волі, покращує самопочуття.		
	3. «НАПІВВЕРБЛЮД». Станьте на коліна. Помалу нахилитися назад, поки руки не торкнулися п'ят. За допомогою рук	4-6раз	стоячи на колінах – вдих, при випрямленні – видих
ОС НО ВН А ЧА СТ ИН А УР ОК У – 30Х В	Утримуємо положення до хвилини. Результат: Стимулює емоційні функції, допомагає збільшувати ріст, розвиває гнучкість суглобів всього тіла.		
	5.«Кобра». Лягти на живіт, повністю розслабити всі м'язи. Зігнути руки в ліктях і притиснути до тулуба, пальці витягнуті вперед. Підводити голову і тулуб повільно вгору, одночасно вдихати. Прогнутись повністю, затримати на кілька секунд повітря. Голову тримати прямо, повертаючись у в.п. видихати. Результат: мобілізуються різні нервові центри і сплетіння. Тонізує глибокі і поверхневі м'язи спини, зміцнює черевні м'язи. Ліквідує деформацію хребта.	4-6разів	руки служать тільки опорою
ЗА КЛ Ю ЧН А ЧА СТ ИН А УР ОК У – 3Х В	1. Шикування.	20-30с	в одну шеренгу
	2. Підведення підсумків уроку, виставлення оцінок.	1-2хв	
	3. Вимірювання ЧСС за 10с.	20-30с	80-90 уд./хв
	4. Домашнє завдання: Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги(хлопці) Стрибки через скакалку(дівчата)	2підходи по 8-10 разів 2 підходи по 30с	
	5. Організований вихід із залу.		в колону по одному

