

Модуль: Гімнастика

Мета уроку: розвиток загальної витривалості засобами фізичної культури; оновити рухливу пам'ять шляхом повторення отриманих навичок і вмінь, створити умови для розвитку спритності, координації, швидко-силових і інших якостей.

Обладнання: гімнастичні мати, кінь, міст, канат, гімнастична лавка, гімнастична стійка.

Методи навчання: ігровий, змагальний, наочний, вправи кругового тренування.

Міжпредметні зв'язки: зарубіжна література, географія.

Клас: 5

Завдання уроку:

1. Удосконалювати перекиди вперед і назад.
2. Удосконалювати стійку на лопатках.
3. Закріплювати елементи акробатики в ігровій формі.
4. Розвивати гнучкість, витривалість, силу, координацію.
5. Формувати правильну поставу, ігрового мислення у правах ігрового характеру.
6. Формувати уважність, активність, свідоме ставлення до виконання вправ, інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	I. Підготовча частина		
1	Звучить музика із мультфільму «Острів скарбів» • Шиккування за групами фізичної підготовленості; • Перевірка правильної постави; • Рапорт; • Привітання; • Повідомлення завдань. Учитель. Добрий день, діти. Сьогодні у нас незвичний урок. А ви помітили, чим він не такий як завжди? Діти. Ми шикувалися під музику із мультфільму «Острів скарбів». І до нас завітало багато гостей. Учитель. А що робили впродовж всього мультфільму його герої? Діти. Шукали скарб на острові. Учитель. Молодці діти. Я бачу ви добре знаєте цей мультфільм і всі готові поринути в казку. Сьогодні на уроці ми з вами будемо в ролі мандрівників, подолаємо морем велику відстань, побуваємо на різних островах,	8-12хв.	Фронтальний метод. Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів та самопочуття.

	зустрінемося з цікавими тваринами, дізнаємося про таємниці схованих скарбів. На нашому шляху будуть зустрічатися різні перешкоди: морські шквали, шторми, але ми всі разом їх подолаємо. Я сподіваюсь, що сьогодні ви проявите почуття колективізму, взаємопорозуміння, підтримки та виручки, не залишите один одного в тяжку хвилину, усі прийдете на допомогу. Тож давайте з вами, разом з героями мультфільму, вирушимо в морську подорож за скарбами, на далекий острів, загублений в океані. А для цього ми скористаємося картою, яку загубили пірати (<i>учитель розгортає карту і показує учням</i>). Бачите, ось червоним хрестом відмічене місце, де пірати сховали скарб. За скарбом ми попливемо на чудовому кораблі, який називається «Еспаньйола». Ви будете мої юнги, а я ваш капітан. А спостерігати за нашими випробуваннями ми запросили шановних гостей. Вони будуть пильно слідкувати за нами. Ну що готові? Але перед відплиттям ми повинні з вами розім'ятися, адже в дорозі ми повинні бути сильні і витривалі. А для цього зробимо маленьку розминку. (<i>звучить музика «Зарядка» із мультфільму</i>).		
	Підрахунок ЧСС	30сек.	70-75 ударів за 1хв.
2	Стройові вправи: • стройові команди, повороти на місці, розрахунок, перешикування з однієї шеренги у три на місці.	1хв.	Стежити за правильною поставою учнів.
3	Різновиди ходьби: • на носках з мішечками з сіллю на голові; • на внутрішньому боці стопи; • на зовнішньому боці стопи; • у напівприсіді; • у повному присіді.	2хв.	Дистанція – 2 кроки. Фронтально-поточний спосіб організації діяльності учнів.
4	Різновиди бігу: «змійкою», «протиходом» • з високим підйманням стегна; • з захлестом гомілки назад; • приставними кроками лівим і правим боками.	2хв.	Учні з низькою фізичною підготовленістю переходять на ходьбу по маленькому колу.
5	Повільна ходьба з махами рук.	15м.	Перешикування з однієї шеренги у три на місці.

6	Вправи на відновлення дихання	30сек.	Дихання вільне. Під час глибокого вдиху спочатку втягнути живіт, потім розширювати грудну клітку. Під час глибокого видиху спочатку втягнути живіт а потім грудну клітку.
7	Комплекс загально розвивальних вправ з прапорцями на місці. 1) В.п. – о.с., руки до плеч, ноги разом: 1 – права рука вгору; 2 – права рука до плеча; 3 – 4 те ж з лівою рукою. 2) В.п. – ноги разом: 1 – 2 приставний крок вліво, ліва рука вгору; 3 – 4 приставний крок вправо, права рука вгору 3) Поворот на 360° 4) В.п. – ноги нарізно, права рука вгору, ліва на поясі: 1 – 2 – пружинні нахили до лівої ноги. 5) В.п. – о.с. руки вгору: 1 – мах лівою ногою, руки вниз; 2 – о.с.; 3 – мах правою ногою, руки вниз; 4 – о.с.. 6) В.п. – ноги нарізно, руки вгору: 1 – нахил до лівої ноги; 2 – нахил вперед; 3 – нахил до правої ноги; 4 – о.с. 7) В.п. – о.с. 1 – стрибок, ноги нарізно, оплеск над головою; 2 – стрибок, ноги перехресно, оплеск перед собою; 3 – стрибок, ноги нарізно, оплеск над головою; 4 – стрибок, ноги перехресно, оплеск за спиною.	4 – 6 разів 4 – 6 разів 1 раз 4 – 6 разів 4 – 6 разів 4 – 6 разів 4 – 6 разів	Стежити за правильним виконанням вправ. Дозування навантаження виходячи з функціонального стану дітей. Виконувати ритмічно Під час нахилів ноги в колінних суглобах напружені Приземлення на носки. Висота стрибка середня, темп повільний з поступовим наростанням 150-180 ударів за хвилину
	II. Основна частина	30-32хв	

1	Учитель. І так, діти, я бачу що ви готові до подорожі. Але для того, щоб знайти скарб, ми повинні причалювати у місцях, які пірати відмітили на карті, а щоб дістатися туди ми повинні виконати завдання, яке нам залишили пірати на особливому піратському знакові – «Чорній мітці». Пунктом нашого відбуття є бухта «Чорний схил». 1. Пункт відбуття. Бухта «Чорний схил». Завдання: виконати акробатичні вправи - перекид вперед – перекид назад – міст із положення лежачи – «берізка» - напівшпагат; - нахили тулуба з положення лежачи. 2. Пункт зупинки – Північна затока Завдання: 1) на гімнастичній стінці та гімнастичній лавці». (коригувально-профілактичні вправи) 3. Пункт зупинки – грот Підзорної Труби Учитель. В Африці багато заболочених місцевостей і там ростуть повзучі рослини – ліани, їхні стебла дуже міцні, вони плетуться по деревах. Мавпи використовують їх як канати. От і ми з вами повинні переправитися через такі місця. Завдання: 1) «Ходьба по болоту»: - ходьба по канату; - на диску здоров'я; - на мед. м'ячах; - біг по ... (намальовані) 2) «Підтягування тулуба на руках»: - стрибки на ліанах. 4. Пункт зупинки – Південна бухта Завдання: «Велогонки»: - проїхати на велогонці. 5. Пункт зупинки – острів Кістяка Завдання: Лазіння по вертикальному канату в два (три) прийоми за допомогою рук та ніг. (на горі висять банани і кожен з учнів повинен зняти по одному банану)	5хв 5хв 5хв 5хв 5хв 2м 5хв 1хв 10сек 1хв	Всі діти проходять смугу перешкод потоковим методом. Основна група хл. – 12р., дів. – 6р., підготовча хл. – 10р. дів. – 5р. Основна група – 3м., підготовча – 1,5м., спец. група – 1м. Вправи для профілактики порушення, запобігання плоскостопості. Той хто оступився починає спочатку. Учитель стоїть біля коня на страховці Фронтально-поточний спосіб організації діяльності учнів. Діти підраховують ЧСС 25-30 ударів
---	---	---	--

	6. Пункт зупинки – острів Скарбів Завдання: Завдання: «Стрибки на коні»: - стрибок в упор стоячи на колінах; - стрибок в упор присівши з наступним зіскоком прогнувшись. Підрахунок ЧСС. «Танок» (з шарами та прапорцями)		
	III. Заключна частина	3хв	
	1. Шикування в одну шеренгу. 2. Ходьба. 3. Підбиття підсумків уроку. Учитель. Ось і завершилася наша повна пригод подорож. Ви успішно впоралися із запропонованими завданнями. Ви знайшли скарб – це пістри, ваші оцінки, а також отримали медалі молодих, але витривалих морячків. Діти, які життєві скарби винесли ми сьогодні із морської мандрівки. Діти. Необхідно завжди допомагати один одному, підтримувати товаришів, довіряти їм і бути в них впевненим. Адже разом легше долати перешкоди. Учитель. Бажаю, діти, щоб і в житті ви були завжди такими уважними, готовими у кожную хвилину до взаємовиручки та взаємопорозумінню, і тоді всі життєві перешкоди разом будуть долатися легко. Дякую за співпрацю на уроці 4. Вимірювання ЧСС. 5. Домашнє завдання. 6. Організаційний перехід до класу.	30сек. 30сек. 10сек 30сек. 30сек.	Вибіркове опитування: Я дізнався... Я зрозумів... Я навчився... Найбільші труднощі я зазнав... ЧСС повинно знизитись до початкового рівня. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хл. -2хбр., дів. – 2х4р.) Вихід у коридор по одному.