**Урок практикум з фізичної культури**

**Модуль «Гімнастика»**

**Клас: 5**

**Завдання:** Ознайомити учнів із різ­новидами гімнастичних вправ та видами гімнастики їх

призначенням, застосуванням у жит­ті;

Вдосконалювати виконання акробатичних вправ «перекид вперед», «упор

лежачи», танцюваль­них елементів;

Створити умови для формування дослідницької культури, пошукової

діяльності;

Розвивати стрибучість в багаторазових стрибках через скакалку, гімнастичну

лаву;

Формувати правильну поставу, пластику, координацію рухів, гнучкіс­ть,

культуру здоров'я;

Виховувати почуття дружби та товаришування, взаємодопомоги й

взаємовічливості.

**Інвентар та обладнання**; магнітофон, гімнастичні мати, гімнастичні лави, скакалки, обруч, гумова стрічка, м’ячі;

**Місце проведення**; спортивна зала школи.

**Час**: 45 хв.

**Тип уроку**: урок дослідження.

**Хід уроку**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні**  **Вказівки** |
| **1. Підготовча частина (13 хв)** | | | |
| 1. | **Вхід до спортивної зали** | 30 с | В колоні по одному |
| 2. | **Шикування в шеренгу.**  Здача рапорту черговим учнем.  Повідомлення завдань уроку.  Інструктаж з БЖ. під час занять гімнастикою на уроці фізичної культури №6  **Теоретичний матеріал**  **- види гімнастики;**  **- відомі гімнасти сучасності** | 1,5 хв | Звертаю увагу на зовнішній вигляд учнів. Чітко та голосно повідомляю завдання уроку. Наголошую на страхуванні та самострахуванні під час виконання фізичних вправ.  (Спортивна, прикладна, ритмічна, художня, гігієнічна).  Звертаю увагу на поняття «дослідницький проект» його основні вимоги. |
| 3. | **Самодіагностика**. Театр здоров’я (імітація стану «Хворий – здоровий», «Навчання – бажання» | 1 хв | Пропоную учням зімітувати різні настрої та стани людини: сонний, байдужий, хворий, веселий, пасивний. |
| 4. | **Стройова підготовка.**  Повороти:  Ліво-руч!  Право-руч! | 1 хв | Чітко та голосно подаю команди.  Слідкую за чіткістю виконання команд учнями. |
| 5. | **Різновиди ходьби:**  - на носочках;  - на п'ятках;  - в напівприсіді;  - з випадами вперед | 1 хв | Клас працює потоковим методом в колоні по одному. Звертаю увагу на поставу.  Підготувати опорно-руховий апарат до роботи на уроці гімнастики. |
| 6. | **Різновиди бігу:**  - звичайний біг:  - із закиданням гомілок назад;  - з високим підніманням стегна;  - багатоскоки вверх;  - багатоскоки в сторони;  - схресним кроком; | 2 хв | Наголошую на правильному диханні та дотриманні дистанції один між одним 1,5.  Виконувати вправу до вказаного місця. |
| 7. | Вправи на відновлення дихання. | 30 с | Глибокий вдих, видих. |
| 8. | Самодіагностика (вимірювання ЧСС | 1 хв | Учні самостійно вимірюють ЧСС і визначають відповідність норми |
| 9. | Перешикування з однієї колони в колону по чотири.. | 30 с | Розмикаю учнів, для вільного виконання вправи. |
| 10. | **І-й етап проекту «Що я вмію»** |  | Дослідницькі результати учні заносять в особисту картку дослідника (додаток 1) |
| 11. | **Комплекс ЗРВ під музичний супровід №5. «Мої улюблені танцювальні вправи з аеробіки»**  1. В.п. - o.с. нахил голови ліворуч, праворуч.  2.В.п. - о.с коло головою.  З.В.п. - ноги нарізно руки в сторони долонями донизу. Напівприсід долоні доверху.  4. В.п. - o.e. руки на поясі; ліва рука до лівого плеча, права рука до правого плеча; ліва рука на пояс, права рука на пояс.  5. В.п. - ноги нарізно руки в замку перед грудьми. Випрямлення рук вперед, назад.  6. В.п. - ноги нарізно руки в замку. Повороти ліворуч, праворуч.  7. В.п. - ноги нарізно руки на поясі. Нахил тулуба в перед із затримкою, поворот ліворуч, праворуч.  8. В.п. - ноги нарізно руки на поясі. Напівприсід на ліву ногу руки вперед, теж в іншу сторону.  9. В.п.- ноги нарізно руки в сторони. Випад лівою, правою ногою вперед руки на коліно. 10.В.п. - ноги нарізно, руки в сторони. Підведення правої руки до лівої, мах правою ногою. Теж в іншу сторону.  11. Ходьба на місці.  12. Вправи на відновлення дих. | 4 хв | Підготувати м’язи для роботи в основній частині уроку  Слідкую за чітким виконанням вправи  Темп виконання середній.  Слідкую за правильністю виконання вправи дівчатами  Максимально прогнутися в хребту.  П’яти від підлоги не відривати.  Спина рівна, лікті на рівні плечового пояса.  Звертаю увагу на відновлення дихання. |
| **2. Основна частина (25 хв)** | | | |
| 1. | **ІІ-й етап проекту**  **«Хочу знати й вміти»**  **Статичні гімнастичні вправи.**  1.) Учні виконують стійки й  упори за командою вчителя  2.) Учні виконуюсь згинання та розгинання рук в упорі лежачи.  3.) Перекид вперед  В.п. – упор присіду по переду, голова торкається колін. | 2 хв  3хв  5 хв | Використовую фронтальний метод. Учні займають вихідне положення  (1 – упор зігнувшись, 2 – упор присівши,  3 – випад вперед, 4 – глибокий присід, 5 – упор лежачи) й утримують його по команді вчителя.  За сигналом вчителя учні завершують виконання вправи та переходять до виконання іншої. Наголошую на правильному виконанні вправи (спину тримати рівно, голову не піднімати)  Учні перешиковуються в чотири колони. За сигналом вчителя виконують  - підхід до гімнастичної мати;  - упор присіду попереду;  - перекид вперед обхват руками коліна;  - упор присіду по переду;  - в.п. о.с.  - в.п. о.с. руки в сторони крок вправо. |
| 2. | **Світ мовчазних помічників** (ознайомлення з різним гімнастичним і нестандартним обладнанням для виконання стрибкових вправ й правилами його використання).  **Девіз роботи**:  «Знайомство-спроба-уміння-навички-результат».  **«Помічники»** - обруч, гімнастична лава, скакалка, гумова стрічка, м’яч. | 7 хв | Учні працюють методом колового тренування. Кожен учень рухаючись по колу, працює з кожним предметом почергово.  Вчитель попереджає про правила використання інвентарю та техніку безпеки. Учень індивідуально опробовує його й знаходить додаткові варіанти використання для фізичного тренування. За сигналом провести зміну свого обладнання один із одним (по колу).  Коректую правильність виконання вправ. Ставлю запитання та доповнюю відповіді учнів. Результати учень записує до особистої картки дослідника. (додаток 1). |
| 3. | **Життєвий марафон (використання вмінь і навичок отриманих на уроках Ф.К. в повсякденному житті).**  1.Після тривалої роботи ваші м’язи втомилися.  2. Ви не втримали рівновагу і спіткнулися.  3. Вам потрібно вставати, а ви не хочете.  4. Ви довго працювали сидячи і втомилися. | 4 хв | Перешикування учнів в дві шеренги:  **1-ша група дослідників** – «спостерігачі дослідники»  **2-га група дослідників – «**практики-експериментатори»  Завдання для дослідження:  Вчитель пропонує ситуацію, учні  2-гої групи виконують обрані рухи, учні 1-шої групи коментують доцільність обраних рухів та правильно підібраного інвентарю. Після роботи 2-га група міняється ролями з першою. Для корекції роботи груп, вчитель застосовує команду «Стоп». |
| 4. | **Естафета з використанням бігу та гімнастичних елементів.**  1. В.п. – упор сидячи по переду →біг→ перекид вперед →стрибки через лавку→біг  Клас розподіляється на 3 команди які вишиковуються у 3 колони. Перед кожною командою лежить гімнастична мата, стоять у довжину гімнастичні лави. За сигналом учні із вказаного в.п. починають бігти, виконують перекид вперед, добігаючи до лави перестрибують з однієї сторони на іншу 3 рази, добігають вказаної лінії та повертаючись назад біжучи передають естафету наступному  Перемагає та команда останній гравець якої перший закінчить випробування | 2  Спроби  4 хв | Змагальний метод. Наголошую на дотриманні правил з т/б.  ●●●●●● → ▬ → ┬  ●●●●●● → ▬ → ┬ ♀  ●●●●●● → ▬ → ┬ |
| **3. Заключна частина (7 хв)** | | | |