КОНСПЕКТ УРОКУ З ФІЗКУЛЬТУРИ

ДЛЯ УЧНІВ 6-х класів

**Модуль:** Гімнастика.

**Тема**: «Гімнастика з елементами акробатики»

**Мета:** сприяти зміцненню здоров`я учнів засобами гімнастики.

**Завдання уроку:**

1. Повторити техніку виконання елементів акробатики: групування, стійка на лопатках, міст з положення лежачи.
2. Розвивати швидкісно-силові якості, силу, координацію рухів.
3. Виховувати патріотизм, цілеспрямованість, почуття колективізму.

**Очікувані результати:**

 Учень виконує:

 - техніку виконання елементів акробатики;

 - стрибкові вправи, вправи для розвитку сили, координації рухів;

 - дотримується правил безпеки на ігровому майданчику.

 **Тип уроку:** Навчити акробатичним елементам

**Вид уроку:** урок-тренування.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Інвентар:** гімнастичні мати, свисток.

**Тривалість уроку:** 45хв.

**Вчитель фізкультури:** Юлія Удова

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Зміст уроку | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| **Підготовча частина уроку ( 10 – 12 хв.)** |
| 1. | Шикування учнів. | 15с | в одну шеренгу |
| 2. | Повідомлення завдань уроку. | 30с | фронтальний метод |
| 3. | Стройові вправи:- повороти наліво, направо, кругом. | 30с | фронтальний метод |
| 4. | ЗРВ в русі:1. різновиди ходьби:
* на носках;
* на п’ятках;
* на зовнішній стороні стопи;
* на внутрішній;
* спортивна ходьба;
* в півприсяді;
* в повному присіді.
1. Біг та його різновиди:
* Звичайний;
* З високим підніманням стегна;
* З захлестуванням гомілки;
* Приставними кроками лівим та правим боком.
1. Вправи на відновлення дихання

1-2 – руки через сторони , вверх – вдих3-4 – руки через сторони – видих.Шикування в 1 шеренгу, з перешикуванням в 3 шеренги.ЗРВ на місці:1. В.п. – стійка ноги нарізно
2. - нахил голови вперед
3. - те саме, назад
4. - те саме, ліворуч
5. - те саме праворуч.
6. В.п – стійка ноги нарізно

1-2 – півоберти голови вперед3-4 – те саме назад.1. В.п. – стійка ноги нарізно

1-4 – кругові оберти кистями вперед5-8 – те саме назад1. В.п. – ноги нарізно, руки до плечей
2. 4 – кругові оберти вперед

5- 8 – те саме назад.1. В.п. – ноги нарізно, права рука вгору, ривком зміна рук

1-2 – правою3-4 – те саме, лівою.1. В.п. – ноги нарізно, руки перед грудьми

1-2 – руки зігнуті3-4 – з поворотом, руки розігнути.1. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс

1-2 – нахил тулуба вліво3-4 - те саме вправо.1. В.п. – ноги нарізно
2. – нахил до лівої
3. - середини
4. – до правої
5. – В.п.
6. В.п. – ноги нарізно, руки перед собою

1-2 – мах лівою ногою3-4 – мах правою ногою.1. В.п. – сід на лівій, праву ногу в сторону.

Переміщення ваги тіла з лівої на праву і навпаки.1. В.п – О.С.

1 – присівши1. – упор лежачи
2. – присівши
3. – в.п.
 | 30 м.30м.30 м.30 м.30 м.30м.30 м.40 м .40 м.40 м.40 м.6 – 8 р.30 сек.5-6 р.6- 7 р.6-8 р.6-8 р.6- 8 р.6-8 р.6-8 р.6-8 р.6-8 р.7-8 р.5- 6 р. | Руки на поясі.Руки за голову.Руки на поясі.Руки на поясі.Руки притиснуті до тулубу.Руки в сторони.Руки на коліна.Темп повільний.Коліна піднімати МАХ.Амплітуда – МАХ.Дистанція 2 кроки.Слідкувати за диханням.Руки на поясі.Темп повільний.Темп повільний.Амплітуда середня.Амплітуда – середня, темп – середній.Амплітуда – МАХ.Нахили виконувати МАХ.Нахили виконувати МАХ.Торкатися носком долонь.Амплітуда МАХ.Темп середній. |
| **Основна частина уроку (20хв)** |
| 1. | Підвідні вправи для виконання перекидів вперед та назад:* У групуванні перекати на спині;
* Стійка на лопатках;
* «міст» з положення лежачи
 | 5 - 7хв | Дотримуватися правил ТБ. Темп повільний. амплітуда – максимальна. |
| 2. | Виконання перекидів вперед, назад:* 2 перекиди вперед
* 2 перекиди назад

 | 4 - 6хв | Виконувати вправи по черзі. З упору присівши, нахил вперед, підборіддя прижати до грудей, одночасним поштовхом ніг і рук виконати перекид вперед в групуванні  |
| 3. | Виконання зв’язки акробатичних елементів:1 – перекид вперед2 – стійка «міст»3 – перекид вперед4 – стійка на лопатках5 – перекид назад6 – вихідне положення | 5 - 7хв | Групування, руки вперед.Звернути увагу на групування, руки на поясницю.З положення лежачи, п’ятки не відривати від підлоги, показ кращим учнем. |
| 4. | Рухливі ігри та естафети для розвитку фізичних якостей. | 5 - 8хв | Дотримуватись правил гри. |
| **Заключна частина уроку (3хв)** |
| 1. | Шикування учнів. Підведення підсумків уроку. | 1 – 1,5 хв. | в одну шеренгу, фронтальний метод |
| 2. |  Виставлення оцінок. | 1хв | індивідуальний метод |
| 3. | Організований вихід із залу. | 30с | в колону по одному |