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 – вдих  3-4 – 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 вперед  3-4 – те саме назад.   1. В.п. – стійка ноги нарізно   1-4 – кругові оберти кистями вперед  5-8 – те саме назад   1. 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 – правою  3-4 – те саме, лівою.   1. В.п. – ноги нарізно, руки перед грудьми   1-2 – руки зігнуті  3-4 – з поворотом, руки розігнути.   1. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс   1-2 – нахил тулуба вліво  3-4 - 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 ногою  3-4 – 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 – присівши   1. – 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 вперед  2 – стійка «міст»  3 – перекид вперед  4 – стійка на лопатках  5 – перекид назад  6 – 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 |