ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ

з фізичної культури

учителя Дмитренко Лариси Миколаївни

Дата: 22.05.2017 р.

Клас: 2-Б

Тема: «Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики».

Ціль: формування культури рухів у дітей, використання їх у повсякденній

діяльності.

Задачі: -навчити техніці перекатів у групуванні;

-повторити техніку вправ з гімнастичною палицею;

-виховання працелюбності, морально-вольових якостей, любові до занять

фізичними вправами, потреби у збереженні й зміцненні свого здоров’я;

-розвиток гнучкості, спритності.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гімнастичні палиці, гімнастичні мати.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина  уроку | Зміст уроку | Дозування | ОМВ |
| І Підготовча частина      ІІ  Основна частина  ІІІ  Заключна частина | 1.Шикування, повідомлення задач заняття.  2. Інструктаж з техніки безпеки.  (пульсометрія)  3. Бесіда «Ранкова гігієнічна гімнастика,  її значення». Допоміжні питання.  1.Чому ранкову гігієнічну гімнастику називають «зарядко»?    2. Яка тривалість гімнастики?  3. Скільки вправ треба виконувати  під час комплексу зарядки?    4. Скільки разів треба виконувати  кожну вправу?  І Загально-розвивальні вправи в русі.  Ходьба:  -на носках руки уверх;  -на п’ятах руки за голову;  -на зовнішній стороні ступні руки на поясі;  -у напівприсіді;  -присіді руки за головой.  Біг у повільному рівномірному темпі.  Спеціально-бігові та стрибкові вправи:  -біг правим (лівим) боком приставними кроками;  -стрибки на одній (лівій, правій) нозі.  Ходьба.  ІІ Загально-розвивальні вправи на місці  з гімнастичною палицею.  1.Потягування.  **В**ихідне **п**оложення - руки унизу,  стійка ноги нарізно.  На **раз-два**:  піднімаючи палицю угору потягтися.  На **три-чотири**: вихідне положення.  112  2**.** Нахили тулуба ліворуч, праворуч.  В.п.- руки угору, ноги нарізно.  На 1 – нахилитися праворуч.  На 2 – зайняти в.п.  На 3 – нахилитися ліворуч.  На 4 – зайняти в.п.  109  3. Повороти тулуба ліворуч, праворуч.  В.п. – руки унизу, стійка ноги нарізно.  На 1 – зробити поворот праворуч.  На 2 – зайняти в.п.  На 3 – зробити поворот тулуба ліворуч.  На 4 – зайняти в.п.  111  4. Присідання.  В.п. - руки унизу, стійка ноги нарізно.  На 1 – виконати упор присівши, палиця  у руках над головою.  На 2- в.п.  5. Перемах ногою через палицю.  В.п.- руки унизу, стійка ноги разом.  На 1 – перемах правою ногою  через палицю уперед.  На 2 - перемах правою ногою  через палицю назад, в.п.  На 3 - перемах лівою ногою  через палицю уперед.  На 4 - перемах лівою ногою  через палицю назад , в.п.  110    (пульсометрія)  І. Перекати у групуванні.  1. Перекати з групування лежачи на  спині уперед і назад.  114  2. Перекати з групування сидячи уперед  і назад.  3. Перекати з положення упору присівши  уперед і назад.  113  4. Перекати в різні боки (ліворуч і  праворуч) з упору стоячи на  колінах.  (пульсометрія)  ІІ. Рухлива гра «Жива скульптура».    Грають кілька команд по 5-7 гравців. Починає перша команда. Один з гравців (скульптор) будує з інших гравців своєї команди живу композицію. Це може бути полювання лисиці, або годування куркою курчат, або зграйка риб тощо. Гравці другої команди відгадують композицію. Потім команди міняються ролями. Ведучий (учитель) коментує, чия композиція була найбільш вдалою і визначає переможців. Можливий варіант, коли ведучий сам дає скульптору тему майбутньої композиції.  (пульсометрія)  1. Шикування у одну шеренгу. Ходьба – вправи на відновлення дихання.  2. Підведення підсумків заняття.  3.Пульсометрія. | 1 хв.  3 хв.  4 хв.  3 хв.  4 хв.  4\*8 разів  4\*8 разів  4\*8 разів  3\*8 разів  3\*8 разів  13 хв.  7 хв.  5 хв. | Шикування класу у одну шеренгу, перевірка готовності класу до уроку(наявність спортивної форми). Самопочуття учнів,  дистанція, техніка безпеки під час виконання вправ.  Відповіді:  - вона заряджає людину енергією на цілий день;  - 10-12 хвилин;  - 8 вправ (дати навантаження усім частинам тіла);  - 6-8 разів.  Поточний метод.  Руки прямі, дивитись уперед,  спина пряма.  Дистанція 1 метр.  По діагоналі зали:  на носках, ноги прямі.  Чітке виконання команд,  2 шеренги.  Руки прямі,  дивитись на палицю.  Ноги прямі.    Дивитись праворуч,  дивитись ліворуч.  Спина пряма.  Тримати рівновагу  Торкнутися потилицею опори  без допомоги рук.  Легким поштовхом ніг перекотитись на спину.  Притиснутись до підлоги, зігнувши руки.  Декілька команд.  Скульптура може бути "динамічною", тобто гравці можуть робити окремі рухи та відтворювати необхідні звуки, але сходити зі своїх місць їм забороняється.  Самопочуття учнів, аналіз уроку (помилки та досягнення учнів під час уроку, які досягнення на тренуваннях у спортсменів класу), побажання гарного дня. |