

План – конспект уроку з фізичної культури

Тема: Гімнастика

Мета: засвоєння вивчених гімнастичних вправ, розвиток фізичних якостей.

Завдання: 1) удосконалювати техніку виконання акробатичних елементів та комбінацій;

2) закріплювати чіткість приземлення в опорних стрибках

3) розвивати фізичні якості: швидкісно-силові, гнучкість, спритність;

Дата: 14.04.2020.

Місце: Дома

Інвентар: секундомір, мат, лава, стінка, скакалки.

Части на уроку	Зміст уроку	Дозуван- ня	Організаційно- методичні вказівки
Підготовча - частина - 11' - 12'			
	1. Комплекс ЗРВ :		Фронтальний спосіб. Слідкувати за поставою, амплітудою рухів.
	1) хода та її різновиди;	30"	Дистанція 1,5 м.
	2) біг на місці	2'	Темп середній.
Підготовча - частина - 11' - 12'	3) шиккування ;	30"	
	4) в.п.-о.с. 1-руки вперед вгору, ліву ногу назад на носок, 2-в.п., 3-4 - те саме з правої ноги;	3-4 р.	Руки рівні, спина пряма.
	5) в.п.-о.с. руки на пояс колові оберти головою вліво- вправо;	2-3 р.	Повільний темп.
	6) в.п.-о.с. руки за головою, 1-2 - поворот тулуба вліво, 3-4 - поворот вправо;	5-6 р.	Повороти пружні.
	7) в.п.-о.с. ноги нарізно, руки в сторони, 1 - нахил вперед - лівою торкнутись носка правої ноги, 2 - в.п., 3-4 - те саме правою рукою до лівої ноги;	3-4 р.	Амплітуда рухів. Ноги не згинати.

	8) в.п.-о.с. руки в сторони, 1 – мах лівою ногою-руками сплеск під нею, 2-в.п., 3-4-те саме з правої ноги;	5-6 р.	Нога рівна, мах вище пояса.
	9) в.п.-о.с. руки на поясі, 1– присід руки вперед, 2-в.п.;	15 р.	Спина рівна. П'яти не піднімати.
	10) в.п. - упор лежачи, згинання-розгинання рук;	14 р.	Амплітуда згинання рук. Тулуб рівний.
	11) в.п. - о.с, 1-4 стрибки вгору ноги нарізно, 5-8 – стрибки вперед - назад.	15-20 р.	На передній частині стопи.
О с н о в н а - ч а с т и н а - 2 8 ' - 2 9 '	1 Вимірювання пульсу	30"-40"	
	2 .Гімнастика - робота по відділеннях: 1) відділення - акробатика: - перекид вперед, назад; - стійка на лопатках; - „міст" з положення лежачи; - „міст" з положення стоячи нахилом назад;	5'-6'	Груповий спосіб. Групування. Ноги-спина пряма лінія. Допомога товаришів. Страхування.
	2) відділення - акробатика: комбінація - рівновага на одній-два перекиди вперед-упор присівши-перекид назад-перекат у стійку на лопатках-опускання у положення лежачи на спині-переворот на живіт-упор на колінах-нахил назад-махом рук стрибком упор присівши – о.с.	5'-6'	Поточний спосіб. Чіткість виконання кожного елементу. Групування. Амплітуда рухів.
	3) відділення - опорні стрибки: - стрибок ноги нарізно; - стрибок в упор присівши-зіскок прогнувшись.	5'-6'	Поточний спосіб. Відпрацьовувати чіткість приземлення.
	3. Вимірювання пульсу	30"-40"	Слідкувати за ознаками втоми.
	4.Танцювальні вправи: - крок польки; - крок вальсу;	3'-4'	Слідкувати за поставою. Під рахунок. Фронтальний спосіб.
	5.Розвиток рухових якостей: 1)відділення - з опорою біля		

	гімнастичної стінки: - стрибки з ноги на ногу; - нахили; - махи ногами;	2'-3'	Самостійно. Темп швидкий. Середній темп. Амплітуда максимальна.
	2) відділення - стрибки зі скалкою;	2'-3'	
	3) відділення: - піднімання тулуба, сидячи на гімнастичній лаві руки за головою; - піднімання прямих та зігнутих ніг з вису на гімнастичній стінці.	2'-3'	Для м'язів черевного „пресу". Темп довільний.
	6. Вимірювання пульсу	30"-40"	
З а к л ю ч н а ч а с т и н а 4 ' - 5 '	1. Гра на уважність.	1' – 1,5'	
	2. Шиккування.	30" – 40"	
	3. Підсумок уроку.	1.5' – 2'	Звернути увагу на допущені помилки у гімнастичних вправах. Досягнення.
	4. Домашнє завдання.	30"	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
	4. Вимірювання пульсу	30"-40"	