План-конспект уроку фізичної культури

Тема: «Гімнастика»

Вчитель Молчанова І.В.

5-А клас

Завдання уроку:

* Оздоровчі : вправи на розтягування
* Освітні : повторення акробатичних елементів: перекидів вперед та назад;
* Виховні : формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Інвентар: гімнастичні мати, ефірне апельсинове масло для створення позитивної атмосфери.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частина уроку | Зміст | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |  |
| Підготовча частина | 1. Шикування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку | 1 хв. | Перевірити готовність учнів до уроку |  |
| 2. Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 10с | 1 хв. | У нормі складає 70-80 уд./хв. |  |
| 3. Попередження техніки безпеки під час уроку  4. Учитель: Сьогодні на уроці я хочу покращити ваш  настрій апельсиновим маслом яким помажу у кожного на руці.  Розкажіть яким став ваш настрій? | 1 хв.  1 хв. | Уникати зіткнень,поштовхів, ударів. Контролювати дистанцію. Уважно слухати й виконувати команди вчителя.  На тильну сторону руки вчитель наносить апельсинове масло. |  |
|  |
| 5.Загальнорозвивальні вправи урусі  6. Різновиди бігу:  •легкий біг;  •біг з високим підніманням стегна;  •біг з захлестом гомілки;  •біг з підскоками.  7.Вправи на відновлення дихання. | 7 хв.  1хв. | Стежити за рухами вчителя.  Під час бігу руки працюють уздовж тіла  Крокуючи спокійним кроком, руки підняти до гори зробити вдох, опускаючи руки до низу-видох. |  |
| Основна частина | 8. Перестроєння в колону по II для комплексу гімнастичних вправ:  -вправи для м᾽язів шиї;  -вправи для м᾽язів рук;  -вправи для м᾽язів тулуба;  -вправи для м᾽язів ніг;  -стрибкові вправи.  9. Гра для розвитку уваги  10. Акробатичні вправи:  - перекид вперед;  - перекид назад. | 5хв.  2хв.  10 хв. | Виконання вправ під рахунок вчителя.  Виконувати не те що виконує вчитель, а те що він говорить.  Повторення техніки безпеки, частин тулуба та техніку виконання перекидів.  З якою геометричною фігурою можна асоціювати перекиди?  З яким фруктом можна асоціювати перекиди?  Показ перекидів вчителем. |  |
|  |
|  | 10. Естафета з м’ячами та обручами. | 10хв. | Корекційна робота з кистями рук. |  |
| Заключна частина  (2 хв.) | 10.Вправи на відновлення дихання  11.Шикування в одну шеренгу.  12.Підведення підсумку уроку.  13.Організований вихід зі спортивної зали. | 1хв.  2 хв.  1 хв. | Піднімання рук вгору,в сторону, вниз. Під рахунок вчителя  Що сподобалось на уроці? Що важкого було на уроці?  Один за одним. |  |