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 уроку4. 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 урусі6. 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 тілаКрокуючи 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 уваги10. 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 дихання11.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. |  |