**План конспект відкритого уроку з  фізичної культури (гімнастика) для учнів 9-Б класу**

                           Вчитель фізичної культури : А.М Бєлова

Модуль: Гімнастика.

**Тема уроку:**Техніка виконання та оволодіння елементів гімнастики, акробатики, атлетичної гімнастики (розвиток основних фізичних якостей методом колового тренування) Гімнастичні вправи на матах (килим). Розвиток гнучкості.

**Мета:**

1.Освітня. Удосконалення комплексу загальнорозвиваючих вправ. Виховна. Розвиток дисциплінованості та колективізму.

2.Оздоровча. Формування навиків оволодіння елементами гімнастики, розвиток основних фізичних якостей методом колового тренування, збереження та зміцнення здоров`я учнів.

**Завдання уроку**

  1. Повторити та закріпити техніку виконання гімнастичних вправ.

 2. Розвивати фізичні якості учнів методом колового тренування та самостійної роботи під час виконання вправ по станціях.

 3. Виховувати дисциплінованість, почуття єдності та увагу учнів на уроках гімнастики.

**Інвентар:**  висока та низька перекладини, гімнастичні мати, гантелі, скакалки, гімнастичні обручі, гімнастичні лави, баскетболні м’ячі, свисток, секундомір.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Дата: 14.12.2023р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Зміст уроку | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| І | **Підготовча частина**  -Шикування, привітання,  -Повідомлення завдань уроку.  -Інструктаж з ТБ.  ЧСС за 1 хв.  **Стройові вправи**:  *-*повороти на місці;  - перешикування з однієї шеренги в дві і назад;  - перешикування в три шеренги і назад    **Різновиди ходьби з виконанням** **вправ на поставу:**  А) на носках, руки на пояс;  Б) на п’ятках, руки на голову;  В) на зовнішньому боці ступні, руки на пояс;  Г) на внутрішньому боці ступні, руки на пояс;  Д) перекатом з п’ятки на носки;    **Біг:**  - повільний, рівномірний;  - приставними кроками правим боком;  - приставними кроками лівим боком;  - біг змійкою;  - повільний біг.  **Ходьба. Вправи на відновлення дихання*.***  1-2 – руки вверх, глибокий вдих.  3-4- руки вниз , видих  -Перешикування з колони по по два з поворотами в русі.  ЧСС за 1 хв.  **-Комплекс ЗРВ на місці**  **1**. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс:      1- нахилити голову наліво;      2- нахилити голову направо;      3- нахилити голову вперед;      4- нахилити голову назад  **2**. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс:      1- поворот голови ліворуч;      2- в. п.;      3- поворот голови праворуч;      4- в. п.  **3.** В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс:      1-4- колові оберти головою ліворуч;      5-8- колові оберти головою праворуч  **4.** В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс:      1- підняти плечі вгору і повернути тулуб      ліворуч;      2- в. п.      3- підняти плечі вгору і повернути тулуб      праворуч;      4- в. п.  **5**. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову:      1-3- руки вгору і одночасно піднятися      навшпиньки (потягнутися за кистями);      4- в. п.  **6.** В. п. – стійка ноги нарізно, права догори:      1-2- ривки руками;      3-4- те саме, змінивши положення рук  **7**. В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед      груддю:      1-2- ривки руками;      3-4- поворот ліворуч, руки в сторони,      ривки руками;      5-8- те саме, праворуч  **8**. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс:      1-3- пружинні нахили тулуба ліворуч;      4- в. п.      5-7- пружинні нахили тулуба праворуч;      8- в. п.;      9-11- пружинні нахили тулуба ліворуч;      12- в. п.      13-15- пружинні нахили тулуба праворуч;      16- в. п.;  **9.** В. п. – стійка ноги широко нарізно, руки      на пояс:  1- нахил тулуба до лівої ноги;  2- нахил тулуба посередині;  3- нахил тулуба до правої ноги;  4- в. п.  **10**. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед-      в сторони:      1- мах правою ногою до кисті лівої руки;      2- в. п.      3- мах лівою ногою до кисті правої руки;      4- в. п.  **11.** В. п. – випад лівою ногою  вперед, руки      на ліве коліно:      1-3- пружні рухи лівою ногою;      4- стрибком змінити положення ніг;      5-7- пружні рухи правою ногою;      8- в. п.  12. Стрибки на місці:      - на лівій нозі;      - на правій нозі;      - на двох ногах;      - «схресті» стрибки  **13**. Ходьба на місці  Перешикування з двух шеренг в колону по-одному в русі. | ***15хв.***  1хв.    1хв.  30 с.  30 с.    1хв.                1хв.                          2хв.                    15 с.        15 с.      10хв                  3-4 рази                  3-4 рази                3-4 рази              3-4 рази                      3-4 рази                5-6 разів        3-4 рази                3-4 рази                                5-6 разів                      5-6 разів                    3-4 рази        по 10 стрибків | Перевірити наявність учнів,та їх самопочуття  Звернути увагу на дотримання правильних інтервалів і дистанцій      Правильність і чіткість виконання, правильність поворотів    Спину тримати прямо  Спину тримати прямо голову не нахиляти  Дивитися прямо.  У колоні по одному, в обхід по залу.  Стежити за поставою. Плечі розправити, підборіддя підняти, тулуб тримати рівно.       Вправа сприяє розвитку координації рухів  Спину тримати прямо  Спину тримати прямо голову не нахиляти  Дивитися прямо.      Не обганяти один одного, тримати дистанцію поточним методом  дивитись через ліве плече.                Відновлення дихання.  Глибокий вдих.  Проходячи в колоні , інтервал 2 метри.          Фронтальний метод, три шеренги  Слідкувати за правильним  виконанням вправ, осанкою та зовнішніми проявами втоми  Звернути увагу на дозування вправ для учнів **спец- та підг- групи.**                                                                    Зберігати рівновагу, глибокий нахил.  Оберти робити з високою амплітудою.          Повний нахил з присіданням, протилежна нога пряма, тулуб рівний.                                  Тулуб тримати рівно, не нахилятися.            Слідкувати за правильним виконанням, нога – горизонтально на підлозі.    Спина рівна. |
| ІІ | **Основна частина**  - Розподіл учнів по станціях по 2-3 учня. Виконання вправ на кожній станції до свистка. Потім перехід до наступної станції.      **Станція №1**  Стрибки на скакалці            **Станція №2**  **Випад з гантелями**  Зробіть широкий крок вперед, перенесіть центр тіла ваги на виставлену  вперед ногу, а потім на неї присядьте. Тулуб утримувати прямим і не завалюватися по сторонам. Передня(з якої починали рух) нога зігнута в колінному суглобі під кутом 90 градусів. повторіть випад але вже іншою ногою.    **Станція №3**  Підтягування на низькій перекладині хватом до себе.  В.п. – руки розгинанні на перекладині у висі,ноги прямі.  1.- зігнути руки у висі на перекладині.  2.- в.п.    **Станція №4**  Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині з баскетбольними м’ячами.  В.п. лежачі на спині, ноги зігнуті в колінах,в руках за баскетбольні м’ячі.  **Станція №5**  Присідання на повну стопу        **Станція №6**  Гімнастичні вправи на килимі. | **25хв.**  4хв          1х- 30с        1х- 30с    1х- 30с                    1х- 30с                          1х- 30с            1х- 30с                          1х- 30с            1х- 30с | Ноги прямі, правильно дихати.  Спецгрупа ноги зігнуті в колінах або по черзі праву і ліву ноги, відпочинок 15-20 сек.  Ноги тримати рівно,слідкувати за технікою дихання.         Стрибати однаковим темпом, поштовх двома ногами.                      Тулуб тримати рівно, слідкувати за технікою дихання.      Ноги прямі, правильно дихати.  Спецгрупа ноги зігнуті в колінах або по черзі праву і ліву ноги, відпочинок 15-20 сек.  Ноги тримати рівно, слідкувати за технікою дихання.         спец. група  Виконує по можливості |
| ІІІ | **Заключна частина**  1.Шикування  3. Підбиття підсумків уроку. Оцінювання роботи на уроці  4. **Домашнє завдання**.  1. Виконувати силові вправи (згинання рук в упорі лежачи, стоячи на колінах).  Піднімання тулуба в сід, вправи на гнучкість,  2. Робити комплекс ритмічної гімнастики – 8-10 вправ . | **5 хв.**  20 с.  40 с.  1 хв.    1 хв.    2 хв | Оцінити діяльність учнів,  Відзначити кращих. |