**Кременецька загальноосвітня школа – інтернат І – ІІІ ступенів**

Конспект уроку

з фізичного виховання в 5 класі

***Навчання техніки виконання вправ у рівновазі***

**Вчитель фізкультури**

**Іванюк Т.В.**

**2011**

Модуль: гімнастика

Тема. Навчання техніки виконання вправ у рівновазі.

Мета:навчати техніки виконання вправ у рівновазі, розвивати орієнтування в просторі, рішучість, м’якість і пластичність рухів;сформувати в учнів уявлення про нормальну поставу та її порушення; розробити правила профілактики порушень опорно-рухового апарату.

Завдання уроку:

1. Розучити комплекс вправ для формування правильної постави.
2. Навчити техніки виконання вправ в рівновазі.
3. Ознайомити із комбінацією вправ на колоді (гімнастичній лаві).
4. Ознайомлення із історією розвитку гімнастики в Україні.
5. Повторити (нагадати) правила поведінки та техніки безпеки під час виконання вправ.

Тип уроку: навчальний, урок засвоєння нових знань, інтегрований (фізична культура, основи здоров’я, фізика).

Методи:метод слова, метод демонстрації, змагальний метод(гра-естафета «Вибери правильну відповідь»).

Інвентар: колода, гімнастичні мати, 2 картки із завданнями, плакат із різними зображеннями постав людини,

Хід уроку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Зміст частини уроку | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| I  II  III | Підготовча частина  Вчитель фізичної культури  1.Організаційний момент (шикування класу, привітання, пояснення завдань уроку)  Мотивація навчальної діяльності.  На сьогоднішньому уроці буде 3 вчителя – я, вчитель з основ здоров’я і вчитель фізики. У нас буде незвичний урок. Ви дізнаєтесь багато нового про поставу.  2. Стройові вправи: виконання поворотів на місті: „ Ліворуч!”, „ Праворуч!”, „ Кругом!”.  3. Різновиди ходьби:  а) стройовим кроком;  б) на носках;  в) на зовнішній стороні стопи;  г) на внутрішній частині стопи;  д) на п’ятках;  е) півприсяді;  є) присяді, стрибками в присяді.  4. Повільний біг із зупинками, стрибками, поворотами, зміною напрямку руху за сигналом, перехід на ходьбу.  5. Перешикування поворотом ліворуч в колону по чотири.  6.Розучити комплекс вправ для формування правильної постави.  а) В.П.- ст. ноги нарізно,руки на потилиці.  1-нахил голови уперед  2-повільний нахил назад;  б) В.П.- ст. ноги нарізно, руки на поясі.  1-нахил тулуба уперед прогнувшись  2-відвести руки назад, намагаючись з’єднати лопатки.  3-В.П.  в) В.П.- лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги зігнуті, поставлені стопи на підлогу.  1-підняти тулуб  2-В.П.  г) В.П.- лежачи на спині, руки вздовж тулуба.  1-прогнутись  2-В.П.  д) В.П.- лежачи на спині, руки вздовж тулуба.  1-підвести тулуб    2-В.П.  е) В.П.- лежачи на животі,руки за спину в „ замок ”.  1-підняти голову, плечі, прямі руки і одну з ніг.  2-В.П.  є) В.П.- лежачи на животі,руки вздовж тулуба.  1-витягнути руки уперед  2-підвести їх разом з випрямленими ногами, головою і плечима  3-В.П.  ж) В.П. - сід в упорі заді.  1-підвести таз, відвести голову назад  2-В.П.  Основна частина  1. Ознайомлення із історією розвитку гімнастики в Україні.  *Метод слова, метод демонстрації.*  2.Навчати техніці виконання вправ у рівновазі.  а)ходьба по колоді зі змахом ніг,  б)поворот кругом у напівприсяді,  в)зіскок вигнувшись.  3. Ознайомлення із комбінацією вправ на колоді.  4. Вчитель основ здоров’я повідомляє про формування постави людини.  Кожній людині властива певна постава, тобто положення тіла під час стояння, сидіння, ходіння, роботи. Постава визначається розвитком скелета і м’язів. Ознаками правильної постави є помірні вигини хребта, розгорнуті плечі, прямі ноги з нормальним склепінням стоп. У людей зі стрункою поставою голова завжди тримається прямо, грудна клітка виступає над животом, живіт підтягнутий.  Правильна постава важлива не лише з естетичного погляду, вона є умовою для нормального розвитку і функціонування внутрішніх органів, забезпечує можливість різноманітних рухів. А це, зрештою, сприяє нормальній працездатності організму.  При правильній поставі голова нахилена, або висунута вперед, грудна клітка вдавлена, плечі зведені до грудей, живіт вигнутий, груди запалі. Такі порушення ускладнюють роботу внутрішніх органів, зокрема органів дихання, серця, судин головного мозку. Постава не успадковується. Вона формується в дитячому і юнацькому віці й може змінюватись упродовж життя.  У вашому віці окостеніння скелета ще не закінчилося. М’язи слабкі. У підлітка, який не робить фізичних вправ, м’язи спини не можуть утримувати хребет,і розвивається сутулість. При неправильному сидінні м’язи спини нерівномірно навантажені, що викликає викривлення хребта вбік(сколіоз) чи назад (кіфоз). При цьому виникає ниючий біль у спині, особливо при сидінні. Попередити викривлення хребта можна.  Вам допоможуть такі правила:  - займайтесь фізичними вправами, загартовуйтесь;  - спіть на твердому ліжку з невисокою подушкою;  - правильно сидіть за партою чи столом;  - не сутультесь при ходьбі;  - носіть підручники в ранці4  - регулярно і повноцінно харчуйтесь: вживайте молочні і м’ясні продукти, свіжі овочі і фрукти;  - щодня по 5-8 хвилин носіть книжку на голові,  - не піднімайте занадто важкі предмети.  5. Вчитель фізики повідомляє про рівнодійну сил.  Вчитель фізкультури.  Настав час перевірити наскільки ви засвоїли нові знання.  *Змагальний метод.*  Пограємо гру – естафету, назва якої ” Вибери правильну відповідь .”  Повідомлення правил гри.  Команди шикуються перед стартовою лінією. Навпроти кожної команди на відстані 10-15 метрів від старту ставлять стілець, на якому лежить картка із запитаннями та ручка. За командою:” Руш!”- гравець біжить до стільця,дає відповідь на завдання та повертається назад. Передавши естафету рукою наступному учаснику стає в кінець колони. Перемагає та команда, яка раніше виконала завдання і набрала більшу кількість правильних відповідей.  Картка із завданнями:   1. Постава людини формується в дитячому віці? (Так) 2. Чи може постава змінюватись впродовж життя? (Так) 3. Фізичними вправами займатись обов’язково ? (Так) 4. Корисно спати на високій подушці? (Ні) 5. Чи доцільно спати на дуже м’якому або увігнутому ліжку? (Ні) 6. Неправильне сидіння за партою призводить до порушення?(Так) 7. Викривлення хребта попередити можна? (Так) 8. Слабкі м’язи можуть утримувати хребет?(Ні) 9. Чи впливає викривлення хребта на внутрішні органи людини?(Так) 10. Чи корисно носити важкий портфель у одній руці?(Ні)   Вчитель фізкультури.  Діти!Зараз кожен з вас зможе сам перевірити свою поставу.  Станьте спиною до стіни так, щоб потилиця, лопатки і п’ятки торкалися її. Якщо попереком і спиною можна просунути кулак-постава порушена.  Заключна частина.  1.Шикування в шеренгу.  2.Підсумки уроку.  3.Оцінювання роботи учнів на уроці.  4.Повідомлення домашнього завдання.  5.Організований вихід іззалу. | 15хв  1хв 30сек  1 хв  30 сек  15сек  15 сек  15 сек  15 сек  15 сек  15 сек  2 хв  1 хв  7 хв  5 – 6 р.  7 – 8 р.  9 – 10 р.  6р.  6р.  9 – 10 р.  5р.  7 – 8 р.  2 6 хв  2 – 3 хв  12 хв  4 хв  4 хв  4 хв  1 - 2 хв  3 хв  3 хв  2 – 3 хв  1 хв  4 хв  1 хв  1 хв  1 хв  1 хв | Присутність учнів,звернути увагу на зовнішній вигляд учнів, взуття.  Чіткість виконання,збереження правильної постави, рівноваги.  Збереження дистанції в строю, постави, робота  рук, постановка стопи.  Руки вверх.  Руки на пояс.  Руки на пояс, коліна до середини.  Руки в сторони, спина рівна.  Руки вперед, долоні до середини, спина рівна.  Руки за голову.  Дотримання дистанції між учнями.  Поворот на правій нозі, розмикання в русі на витягнуті руки, дистанція-три кроки.  Чинити при цьому не сильний опір руками.  Голова запрокинута назад  Прогнутись.  Допомогти ліктями, стопами і потилицею. Затриматись 5секунд в цьому положенні  Впертись об підлогу ліктями, таз не піднімати. Затриматись в цьому положенні 5 секунд.  Допомогти головою, руками і ліктями, злегка прогнутись.  Прогнутись і затриматись в цьому положенні 5 секунд. Ноги чергувати.  Прогнутись і затриматись в цьому положенні 5 секунд  Прогнутись і затриматись в цьому положенні 5 секунд.  Повідомляє вчитель фізичної культури.  Руки в сторони, нога пряма, носок розвернутий назовні, дивитись уперед.  Напруживши м’язи ніг і тулуба поворот виконати на лівій нозі і в ліву сторону(однойменний)  Одночасний поштовх двох ніг, в польоті прогнутись, приземлитись на дещо зігнутих в колінах ноги.  Із В.П. ходьба по колоді зі змахом ніг-пробіжка-2-3стрибки на одній нозі-поворот кругом на носках у напівприсяді -присід - упор стоячи на коліні-стійка впоперек-зіскок вигнувшись-приземлення.  Показ на плакаті  Показ на плакаті  Показ на плакаті.  Кількість команд визначається кількістю учнів у класі.  Хто швидше:дівчата чи хлопці.  Відмічає тих,хто був уважним, старанним.  Виконання ранкової гімнастики. |