

Харківська область, Балаклійський район ,
Борщівський навчально-виховний комплекс
(загальноосвітня школа I-III ступенів – дошкільний заклад)
Балаклійської районної ради Харківської області

Конспект уроку
фізичної культури для учнів 6 класу

Ритмічна гімнастика

Бережна Людмила
Олександрівна,
учитель фізичної
культури Борщівського
навчально-
виховного комплексу
спеціаліст вищої
категорії,
старший учитель



2017 рік

Тема: «Ритмічна гімнастика».

Мета уроку: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку, гармонійного розвитку природних здібностей. Розвивати силову витривалість й зміцнення всіх м'язових груп аеробними вправами.

Завдання уроку:

навчальні – розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній діяльності;
оздоровчі – формування ціннісних орієнтацій щодо використання ритмічної гімнастики як одного з головних чинників зміцнення опорно-рухового апарату і координації рухів.


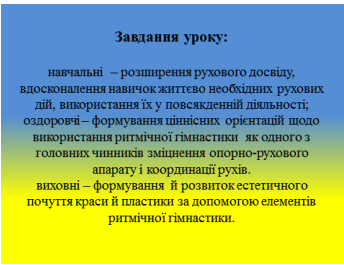
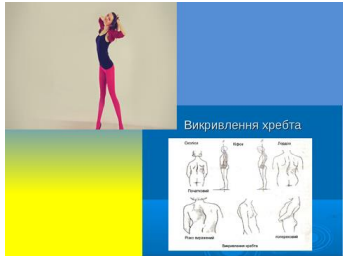

виховні – формування й розвиток естетичного почуття краси й пластики за допомогою елементів ритмічної гімнастики.

Обладнання: мультимедійне обладнання, палиці, карімат.

Методи навчання: наочний, метод вправи, робота в групах.


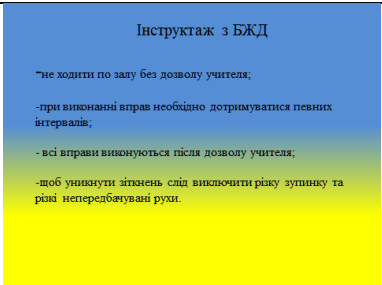

Міжпредметна інтеграція уроку фізичної культури з уроками основ здоров'я .

ХІД УРОКУ

Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
	Осн.г р.	Пі дг. гр.	СМГ	
І. Підготовча частина 15 хв.				
1. Організований вхід до спортивної зали	30с.	30с.		
<p>Шикування, рапорт, вітання, повідомлення завдань уроку.</p> <p>Здоров'я найбільша цінність для людини і йому в певній мірі сприяють уроки фізичного виховання. Рух – це життя, а фізичні вправи – ваші вірні друзі та помічники. Струнка постава запорука здоров'я . Викривлення хребта ведуть до ускладнення стану здоров'я. Ритмічна гімнастика - запорука стрункої постави. Але ж будь які фізичні навантаження повинні починатися з розминки.</p>	1 хв.	1 хв.		 <p>Слайд 1.</p>  <p>Слайд 2.</p>  <p>Слайд 3.</p>
Вимірювання ЧСС за 10 сек. (зручним способом)	60с.	60с.		 <p>Слайд 4. Підрахувати ЧСС. Зробити аналіз.</p>
<p>1. Стройові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повороти: <ul style="list-style-type: none"> - Право-руч! - Кру-гом! - Ліво-руч! 	20с.	20с.	<p>2р.</p> <p>2р.</p> <p>2р.</p>	<p>Звернути увагу на попередню і виконавчу команди. На рахунок «1» учні виконують поворот, на рахунок «2» - приставляють</p>

					ногу. Руки при поворотах – притиснуті, утримувати правильну поставу. Чіткість виконання.
	2. Різновиди ходьби: <ul style="list-style-type: none"> - нав шпиньках; - на п'ятах; - на внутрішньому та зовнішньому боці стопи; - у напівприсіді, в повному присіді; - стрибками в широкому кроці, з підскоками. - спортивна ходьба. 	60с 10м. 10м. 10 м 10м. 10м 10м.	60с. 10м. 10м. 10 м 10м. 10 м 10м.		<p>Вправи виконувати по команді учителя.</p> <p>Дотримуватися дистанції .</p> <p>Слідкувати за поставою.</p> <p>Стежити за правильним виконанням.</p>
	3. Різновиди бігу: <ul style="list-style-type: none"> - з високим підняттям стегна; - з закиданням гомілки назад; - приставними кроками лівим і правим боком; - з прискореннями, із зупинкою по свистку і зміною напрямку руху. 	60с. 15 с. 15с. 15 с. 15 с.	60с 15 с. 15с. 15 с. 15 с.		<p>Дотримуватись дистанції у колоні, не затримувати дихання.</p> <p>Вправи виконувати за сигналом. Утримувати дистанцію.</p> <p>Дихання глибоке, повне, не затримувати</p>
	Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею: <ol style="list-style-type: none"> 1. В.п. – ноги нарізно, палиця попереду. <ol style="list-style-type: none"> 1) Палиця вгору, ліву ногу - назад на носок; 2) В.п; 3) Палиця вгору праву ногу – назад на носок; 4) в.п; 	4-6 разів	4-6 разів		<p>За поясненням без показу вчителя</p> <p>Обличчя догори, темп середній</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 2. В.п.– ноги нарізно, палиця попереду . <ol style="list-style-type: none"> 1) Поворот ліворуч, палиця вертикально 	4-6 разів	4-6 разів		<p>Амплітуда максимальна, темп середній.</p>

	<p>2) В.п. 3) Поворот праворуч, палиця вертикально 4) В.п.</p>				
	<p>3. В.п.- ноги нарізно, палиця позаду під лікті. 1) Поворот ліворуч 2) В.п. 3) Поворот праворуч 4) В.п.</p>	4-6 разів	4-6 разів		Під час повороту тулуба ступні ніг від підлоги не відривати, темп середній.
	<p>4. В.п.- ноги нарізно, палиця на плечі, за голову 1) нахил тулуба вперед 2) в.п. 3) нахил тулуба вперед 4) в.п.</p>	4-6 разів	4-6 разів		Під час нахилів ноги в колінних суглобах напружені, лікті відведені назад
	<p>5. В.п.- ноги нарізно, палиця позаду, руки відведені назад 1) Присід – руки уперед, палицю під коліна 2) В.п. 3) Присід 4) В.п.</p>	4-6 разів	4-6 разів		Під час присидів тримати спину рівно, темп повільний.
	<p>6. В.п.- ноги нарізно, палиця попереду, одним кінцем у підлогу, на інший кінець покласти руки 1) Мах правою ногою в сторону 2) В.п. 3) Мах лівою ногою в сторону 4) В.п.</p>	4-6 разів	4-6 разів		Мах максимальний, темп середній Стежити за правильною поставою, опорна нога пряма, махова нога-носок натянутий
	<p>7. В.п. – стійка ноги нарізно, палиця попереду 1) Стрибок, палиця до грудей 2) Стрибок, палиця до гори 3) Стрибок, палиця до</p>	4-6 разів	4-6 разів		

	грудей 4) Стрибок, палиця вниз				
	8. В.п.- О.С стійка, палиця попереду 1) Стрибок ноги нарізно, палиця вгору 2) В.п. 3) Стрибок ноги нарізно, палиця вгору 4) В.п.	4-6 разів	4-6 разів		Приземлення на носки. Висота стрибка середня, темп повільний з поступовим нарощуванням.
	Вправи на відновлення дихання	2 хв.			
	Вимірювання ЧСС за 10 сек. (зручним способом)	60с.	60с.		 <p>Слайд 4. Підрахувати ЧСС. Зробити аналіз.</p>
II. Основна частина уроку (25 хв.)					
	1. Інструктаж з БЖД Одне з головних завдань ритмічної гімнастики- зміцнення опорно-рухового апарату і координації рухів	40с.	40с.		 <p>Слайд 5.</p>
	В.п. - ноги нарізно, ліва нога й рука вперед. 1 -4 - відведення правого плеча назад; 5 - поворот на 180 у в.п. - низький старт, руки через верх в упор 6-8 -- виправлення ніг	8 разів	8 разів		Музичний супровід. Долоні не відривати від підлоги
	В.П. - широка стійка, руки в сторони 1-4 - погойдування верхнього плечового пояса вліво й вправо	8 разів	8 разів		

	5-8 - руки за голову. Погойдування стегон				Слайд 6.
	В.п. - широка стійка, руки на стегна 1-3 - поступове присідання (сходами); 4-в.п.	10 разів	10 разів		Коліна в сторони, спина пряма
	В.п. - те саме, руки за голову. 1 - напівприсід; 2 - нахил уліво, лівим ліктем торкнутися коліна; 3 - повернутися в положення 2; 4-в.п.; 5-8 - те саме в інший бік	10 разів	10 разів		Коліна в сторони, прогнутися назад
	В.п. - широка стійка, руки на стегна. Почергове торкання коліном підлоги (не відриваючи внутрішньої частини стопи)	10 разів	10 разів		Спина пряма
	В.п. - основна стійка. 1 - випад лівою ногою вперед; 2-в.п.; 3-4 те саме іншою ногою.	10 разів	10 разів		Утримувати 90° гомілку-стегно
	В.п. - те саме. По черзі випадати назад лівою, правою нсірю	10 разів	10 разів		Під час зусилля видих
	В.п. - основна стійка 1 - випад ногою вліво; 2-в.п.; 3 - випад ногою вправо; 4-в.п.	10 разів	10 разів		Спина пряма
	З'єднуємо три вправи разом. 1 - випад лівою ногою вперед; 2 - випад назад; 3 - випад убік, руки на стегна; 4-в.п.; 5-8 - те саме правою ногою	2x3	2x3		Стежити за диханням
	В.п. - низький старт (ліва нога вперед) ліва рука за спину. 1 - випрямлення колін, долоні від підлоги не відривати; 2 -в.п.	15 разів	15 разів		П'ятка торкається підлоги

	Те саме, тільки іншою ногою	15 разів	15 разів		
	В.п. - напівприсід, ноги разом, руки на коліна. 1 - мах лівою ногою назад, руки вгору; 2 -в.п.; 3-4 - те саме правою ногою	2x15	2x15		Плавно потягтися вгору
	Підрахунок ЧСС за 10 с. Відновлення дихання				
	<i>Робота на тренажерах.</i> Особливу увагу приділити правильному диханню під час виконання вправ з обтяженням. Роботу на тренажерах можна замінити коловим тренуванням із використанням гімнастичної драбини, набивних м'ячів, стрибками через скакалку.	10 хв. 1x12	10 хв. 1x12		На кожному тренажері
	<i>Вправи в положенні лежачи</i> 1. В.п. - стійка на колінах, руки в сторони. 1 - торкання стегон зліва; 2-в.п.; 3-4 - в інший бік	2x10	2x10		Плавно
	2. В.п. - стійка на лівому коліні, права нога вперед, руки з сторони. 1 - сід на ліву ногу, руки вперед; 2-в.п.; 3-4 - те саме іншою ногою	10 разів	10 разів		Утримувати кут 90 стегно-гомілка
	3. В.п. - упор стоячи на колінах. 1 -3 - ступінчатий підйом зігнутою лівою ногою	2x10	2x10		Утримувати кут 90, п'ятка і коліно на
	4 -в.п.				одному рівні
	4. Те саме правою ногою	2x10	2x10		
	5. В.п. - упор на правому коліні, ліва пряма на вису. 1-	15 разів	15 разів		Вище коліно

	3 - нахльостування гомілки; 4 - в.п. Те саме іншою ногою		в		
	6. В.п. - лежачи на спині, ноги зігнуті ?* колінах, руки за головою Часткове піднімання тулуба, підборіддя вгору	20 разів	20 разі в		Під час підйому видих
	7. Те саме з почерговим випрямленням лівої, правої ноги і торкання руки	20 разів	20 разі в		Темп середній
	8. В.п. - лежачи на спині, руки за головою.	15 разів	15 разі в		
	1 - піднімання тулуба в сід. Руки вперед; 2-в.п.				
Заклучна частина (5 хв)					
	Відновлення дихання	30с.	30с.		
	Комплекс вправ з аутогенного тренування Вправа «Ледача кішечка». Підніміть руки вгору, потім витагніть вперед, потягніться, як кішечка. Відчуйте, як тягнеться тіло. Потім різко опустіть руки вниз, одночасно на видиху вимовляючи звук «а!». Також повторіть вправу кілька разів. Вправа «Лимон». Опустіть руки вниз і уявіть собі, що в правій руці знаходиться лимон, з якого потрібно вичавити сік. Повільно стискайте якомога сильніше праву руку в кулак. Відчуйте, як напружена права рука. Потім киньте «лимон» і розслабте руку. Виконайте цю вправу лівою рукою. Для розслаблення можна використовувати наступні	3 хв.	3 хв.		Вправи виконувати по команді учителя. Музичний супровід Музичний супровід Музичний супровід

	<p>образи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ви ніжитеся на пухнастої хмарці, яка м'яко обволікає ваше тіло. • Ви гойдаєтеся на хвилях, і ваше тіло відчуває спокій і невагомість. • Ви лежите на нагрітому піску – на березі моря або океану, чуєте легкий шум хвиль і відчуваєте тепло сонячних променів. 				
	Підбиття підсумків уроку	30с	30с.		
	Домашнє завдання: скласти індивідуальний комплекс вправ	1 хв.	1 хв.		