

Дата проведення: _____ р. Взвод _____

Місце проведення: гімнастичний зал.

Мета: сприяти розвитку та вдосконаленню рухових функцій організму.

Завдання уроку:

1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вільних вправ №1; №2.
2. Сприяти закріпленню техніки виконання вправи підтягування на перекладині.
3. Навчити виконанню комплексної атлетичної вправи.
4. Сприяти вдосконаленню фізичних якостей.
5. Загартування, збереження та зміцнення здоров'я засобами фізичної культури

Частини уроку	Зміст уроку	Д	Методичні та організаційні вказівки
Підготовча частина (15 – 20 хв)	<ul style="list-style-type: none"> – Шиккування, рапорт чергового. – Повідомлення завдань уроку, інструктаж з техніки безпеки. – Розминочний біг. – Комплекс ЗРВ без предметів. 	1' 3' 6' 10-15'	Оцінка форми. Націлення на основні завдання. Груповим методом. Націлити учнів на чіткість виконання вправ (додаток).
Основна частина (55 – 60 хв)	1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вільних вправ №1; №2.	8-10'	Фронтальний метод <i>Комплекс вільних вправ № 1 (рис. 1).</i> Вправа призначена для розвитку спритності, гнучкості, координації рухів. Виконується на 16 рахунків. Вихідне положення (далі – ВП) – стройова стійка. «Один-два» – піднімаючись на носки, повільно підняти руки вперед і потім угору; пальці стиснуті в кулак, долоні всередину, дивитись вгору, потягнутись. «Три» – опускаючись на обидві ступні, з силою зігнути руки, притискаючи їх до тіла, кулаки до плечей, дивитись прямо. «Чотири» – розігнути руки вгору, прогнути, дивитись вгору. «П'ять» – з'єднуючи носки ніг, присісти повністю на всю ступню, долоні на стегнах, лікті в боки. «Шість» – випрямитись, піднімаючи руки вперед і відводячи їх в сторони і назад повністю (з ривком в кінці руху), пальці стиснуті в кулак. «Сім» – присісти повністю на обидві ступні, долоні на стегнах, лікті в боки. «Вісім» – стрибком встати, ноги нарізно на широкий крок, руки на пояс. «Дев'ять» – розгинаючи ліву руку і відводячи її в бік і назад повністю (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб ліворуч, ноги з місця не зсувати, дивитися на кисть лівої руки. «Десять» – повернути тулуб прямо, руки на пояс.

Основна частина (55 – 60 хв)		<p>«Одинадцять» – розгинаючи праву руку і відводячи її в бік і назад повністю (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб направо, ноги з місця не зсувати, дивитися на кисть правої руки.</p>
		<p>«Дванадцять» – повернути тулуб прямо, руки на пояс.</p> <p>«Тринадцять» – різко нахилитися вперед до торкання землі (підлоги) руками, ноги прямі.</p> <p>«Чотирнадцять» – випрямляючись, підняти руки вперед і, відводячи їх в боки і назад, прогнутися.</p> <p>«П'ятнадцять» – різко нахилитися вперед, торкнутись долонями землі (підлоги), ноги прямі.</p> <p>«Шістнадцять» – випрямляючись, стрибком з'єднати ноги і стати у стрійове положення.</p> <p><i>Комплекс вільних вправ № 2 (рис. 2).</i> Виконується на 16 рахунків. ВП – стрійова стійка.</p> <p>«Один-два» – з силою відвести плечі і руки повністю назад, повернути кисті, стиснуті в кулаки, долонями вперед і, піднімаючись на носках, рухом в боки, повільно підняти прямі руки вгору, кулаки розтиснути, потягнутись.</p> <p>«Три» – опускаючись на обидві ступні, з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитись прямо.</p> <p>«Чотири» – зробити широкий випад вліво з різким розгинанням рук в боки і поворотом голови вліво, пальці розтиснути, долоні вниз.</p> <p>«П'ять» – поштовхом приставити ліву ногу до правої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитись прямо.</p> <p>«Шість» – зробити широкий випад вправо з різким розгинанням рук в боки і поворотом голови вправо, пальці розтиснути, долоні вниз.</p> <p>«Сім» – поштовхом приставити праву ногу до лівої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитись прямо.</p> <p>«Вісім» – стрибком поставити ноги нарізно на широкий крок, руки вгору, долоні з оплеском з'єднати над головою, тулуб відхилити назад.</p> <p>«Дев'ять» – різко нахилитися вперед, руки між ногами, ноги не згинати.</p> <p>«Десять» – випрямитись, піднімаючи руки вперед на висоту плечей, повернути тулуб наліво і різким рухом розвести руки в боки повністю, пальці стиснути в кулак, долоні вперед, ступні з місця не зсувати.</p> <p>«Одинадцять» – не зупиняючись, повернути тулуб направо і повторити нахили вперед, руки між ногами.</p>

			<p>«Дванадцять» – не зупиняючись, випрямитись і повторити той самий рух, що і на рахунок десять, тільки з поворотом тулуба вправо.</p> <p>«Тринадцять» – не зупиняючись, повернути тулуб вліво і повторити нахили вперед, руки між ногами.</p> <p>«Чотирнадцять» – випрямляючись, стрибком звести ноги на ширину плечей (ступні поставити паралельно) і присісти повністю, руки вперед долонями вниз, пальці розтиснути.</p> <p>«П'ятнадцять» – випрямляючись, підстрибнути вгору, приземляючись на носки з швидким переходом на обидві ступні, положення напівприсіду, руки вперед-вгору-в сторони, долоні всередину, коліна нарізно.</p> <p>«Шістнадцять» – підводячись, опустити руки, стати у стройове положення. <i>Звернути увагу на правильність положення рук та ніг.</i></p>
	<p>2. Сприяти закріпленню техніки виконання вправи підтягування на перекладині.</p> <p>3. Навчити виконанню комплексної атлетичної вправи.</p> <p>4. Вправи для розвитку фізичних якостей</p>	<p>20'</p> <p>8-12'</p> <p>15-18'</p>	<p>Поточний метод, звернути увагу на чіткість виконання.</p> <p>Звернути увагу на чіткість та швидкість виконання.</p> <p>Фронтальний метод</p>
Заключна частина (10 хв)	<p>– Дихальні вправи та вправи на відновлення організму.</p> <p>– Підсумок уроку, повідомлення домашнього завдання.</p>	10'	Оцінити рівень вирішення завдань уроку.

Матеріально-технічне забезпечення: гімнастична перекладина, гімнастичні мати, секундомір.

Вчитель

С.В. КОРМІЛЕЦЬ



Рис. 1. Комплекс вільних вправ № 1



Рис. 2. Комплекс вільних вправ № 2