Державний навчальний заклад

«Черкаський професійний ліцей»

****

**Літовченко Марина Петрівна,**

викладач фізичної культури і здоров’я,

керівник фізичного виховання,

спеціаліст вищої категорії

**Тема, над якою працює: «Професійна спрямованість уроків фізичної культури і здоров’я»**

Назва матеріалу: «Методичні розробки уроків з фізичної культури»

Анотація

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це спеціалізований педагогічний процес з використанням певних форм, засобів і методів фізичного виховання, який оптимально забезпечує розвиток і вдосконалення психологічних і фізичних якостей, рухливих навиків і функцій організму у відповідності до вимог обраної професії.

ППФП створює передумови для скорочення термінів професійної адаптації, підвищення професійної майстерності, досягнення високої працездатності і продуктивності праці.

Рекомендований викладачам фізичної культури і здоров’я.

**План-конспект уроку фізичної культури**

**з учнями професії «електромонтажник»**

Характерними особливостями даної професії є те, що найбільше навантаження припадає на плечовий пояс (плече, передпліччя, кисть), м'язи тулуба. Дуже часто роботи виконуються на висоті, на обмеженій та нестійкій опорі.

**Тема: ППФП**

Завдання уроку:

1. Удосконалювати навички переміщення в складних умовах.

2. Розвивати підвищення вестибулярної стійкості.

3. Розвивати точність рухів рук.

4. Удосконалювати силові якості.

5. Виховувати здатність дозувати силові напруги м’язів.

6. Виховувати наполегливість, увагу, дисциплінованість.

**Місце проведення: спортивний зал**

**Інвентар:** гімнастичні лави, шведська стінка, драбина, нестандартне обладнання (платформи, довгі палиці - 6 шт.), мати, ракетки для великого та настільного тенісу, м’ячі баскетбольні, волейбольні, для великого і настільного тенісу, ключки, фішки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зміст уроку** | **Дозуван-**  **ня** | **Організаційно - методичні вказівки** |
| **Підготовча частина 13** - **15 хв** | | |
| Шикування в одну шеренгу, рапорт, привітання | До 1 хв | Перевірити наявність та самопочуття учнів |
| Повідомлення завдань уроку.  Інструктаж із техніки безпеки | До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. |
| Стройові та порядкові вправи.  Перешикування із 1 шеренги у 2 шеренги.  Перешикування із 1колони у 2 колони | 3 хв | Звернути увагу на чіткість і узгодженість вико­нання.  Виконувати на три рахунки |
| Різновиди ходьби: на носках, на на п’ятах, на зовнішній стороні ступні | 1 хв | По колу в колону по одному, дистанція - 2 кроки |
| Повільний біг із дробленням у 2 колони (4, якщо кількість учнів велика) | 2 хв | Зберігати стрій |
| Ходьба на місці, вправи на відновлення дихання | 20 - 30 с | Видихати повільно |
| Комплекс ЗРВ  для м’язів шиї, рук, спини, ніг | 6 - 7 хв | Фронтально |
| Перехід до станцій, ознайомлення із завданням. | 1 хв | На кожній станції - інформаційна картка.  Метод колового тренування. |
| **Основна частина 25 - 27хв** | | |
| Вправи на станціях:  1. Ходьба по гімнастичній  лаві - прямо, спиною  вперед | 10 хв  1хв | Поточно, 10 сек на перехід до іншої станції  Руки в сторони |
| 2. Ходьба по вузькій площині  гімнастичної лави | 1хв | Стрибувати на зігнуті ноги |
| 3. Ходьба по гімнастичній лаві,  що стоїть на висоті | 1хв | Почергово  E:\мама документы\вчитель року\презентация\DSC09021.JPG |
| 4. Ходьба на щаблинах  горизонтальної драбини | 1хв | C:\Users\Юра\Desktop\платф\DSC01599.JPGСтупати на кожну щаблину |
| 5. Ходьба на нестабільних  платформах | 1хв | Ступати короткими кроками  з зупинкою на дві ноги.  C:\Users\Юра\Desktop\Новая папка\DCIM\101MSDCF\DSC01549.JPG |
| 6. Ходьба з використанням  елементів конструкції  риштувань | 1хв | Виконувати прямо, боком  C:\Users\Юра\Desktop\платф\DSC01590.JPG |
| 7. Ходьба з підйомом по  вертикальній драбині  (стремянка) з переходом на  шведську стінку,  переміщення приставними  кроками і спуском | 1хв | Виконувати обережно,  у повільному темпі  C:\Users\Юра\Desktop\Новая папка\DCIM\101MSDCF\DSC01548.JPG |
| 8. Ходьба по двох жердинах, що лежать поряд - прямо, лівим, правим боком. | 1хв | C:\Users\Юра\Desktop\Новая папка\DCIM\101MSDCF\DSC01563.JPGПри ходьбі боком виконувати вправу на передній частині ступні |
| Вправи для точності рухів рук | 10 хв | На кожній станції – інформаційна картка.  Метод колового тренування |
| 1. Кидки баскетбольного м’яча  у кошик із вихідного  положення - сидячи на маті | 1хв | C:\Users\Юра\Desktop\платф\DSC01623.JPGОдин учень стоїть під кільцем і подає м’яч |
| 2. Жонглювання тенісного  м’яча (кульки) ракетками для  настільного тенісу | 1хв | Ракетки в правій і лівій руці |
| 3. Кидки волейбольнимм’ячем  у геометричні фігури, позначені  на стіні | 1хв | Перший раз з невеликої відстані, потім відстань збільшити  C:\Users\Юра\Desktop\платф\DSC01580.JPG |
| 4. Жонглювання тенісного м’яча ракетками для великого тенісу | 1хв | 30 сек - набивання, 30 сек - передача з відстані 6 - 8 кроків |
| 5. Влучення м’ячем для великого тенісу у вертикальну ціль | 1хв | Відстань - 5- 6 м.  E:\мама документы\вчитель року\презентация\DSC09028.jpg |
| 6. Кидки в стіну м’яча для великого тенісу | 1хв | Правою – кидок, лівою – спіймати. Лівою - кидок , правою – спіймати. Відстань - 2-3 кроки |
| 7. Кидки і ловля баскетбольного м’яча в стінку із в.п. - сидячи на маті спиною до стіни. | 1хв | Кидок виконувати в момент опускання на мат (положення - лежачи). Відстань 1-1,5м |
| 8. Удар ключкою м’яча для великого тенісу у «ворота» | 1хв | Ворота шириною 50 см, відстань –  5- 6 м |
| Перешикування у 2 колони | 1 хв | Відстань між учнями -1м |
| Естафета з гімнастичною палкою.  Із в.п. - о.с., палка внизу, підняти вгору, опустити за спину. Учень, що стоїть позаду, приймає палку, виконує те ж саме | 1раз | Останній учень стає попереду. Команда, що першою перейшла на іншу сторону, стає переможцем |
| Перешикування у 2 шеренги візаві | 1 хв | Відстань - 0,5 м |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.  1 - руки зігнути  2 - В.п.  3 - плескання правою кистю з учнем, що знаходиться напроти  4 - В.п.  Те ж саме, плескання лівою кистю | 10 разів | Оплеск виконувати один раз |
| **Заключна частина 4 - 5 хв** | | |
| Гра на увагу.  При назві слів, що стосуються професії, - руки вгору, при інших словах - присід | 2 хв | Фронтально.  (Професійні слова: електрод, струм, напруга, опір, розетка, трансформатор, потужність, кабель, провід, вимикач, лампа) |
| Підведення підсумків уроку | 1хв | Зробити самоаналіз |
| Домашнє завдання | 1хв | Скласти комплекс вправ на рівновагу |
| Організований вихід | 1хв | В колону по одному |

**План-конспект уроку фізичної культури**

**з учнями професії «водій, зварник»**

Характерною особливістю даної професії є те, що головне навантаження припадає на м'язи рук, кисті та пальці, з напруженням зору і уваги.

**Тема: ППФП**

**Мета:** підвищувати інтерес до уроків фізкультури, сприяти гармонійному фізичному і духовному розвитку, зміцнювати здоров’я учнів.

**Завдання уроку:**

1**.** Сприяти розвитку статичної витривалості.

2. Сприяти розвитку координації рухів, орієнтуванню в просторі.

3. Повторити вправи для очей.

4. Сприяти вихованню морально-вольових якостей: витримки, наполегливості в досягненні мети, дисциплінованості.

### Місце проведення: спортивний зал.

**Інвентар:** футбольні м’ячі, кульки для настільного тенісу, кеглі.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального**  **матеріалу** | | **Дозування** | | **Організаційно – методичні вказівки** |
| **Підготовча частина 13-14 хв** | | | | |
| 1. Шикування, рапорт   чергового | | 1 хв | | Фронтально. Перевірити наявність форми, запитати про стан здоров’я |
| 2. Повідомлення завдань  уроку | | 1хв | | Націлення на основне завдання |
| 3. Стройові вправи на  місці: “наліво”, “направо”,  “кругом”  Ці ж вправи виконати  стрибком | | 1- 2хв | | Слідкувати за чітким  виконанням |
| 4. Різновиди ходьби: звичайним кроком, схрещеним, широким кроком | | 1хв | | Відстань між учнями –  2 кроки |
| 5. Біг звичайний, біг “змійкою” | | 2хв | | Темп повільний |
| 6. Ходьба з вправами на відновлення дихання | | 20 сек | | Слідкувати за ритмом дихання |
| 7. Перешикування в колону по три | | 1 хв | | Дотримуватися дистанції та інтервалу |
| Загальнорозвиваючі вправи:  \* В.п. - стійка ноги нарізно.  1- нахил голови направо,  2- нахил наліво | | 6 - 7 хв  6 - 8 разів | | Виправляти помилки  Виконувати у повільному темпі |
| \* В.п. - стійка ноги нарізно.  1 - поворот голови направо,  2 - поворот голови наліво | | 6 - 8 разів | | У повільному темпі, підборіддя до середини плеча |
| \* В.п. - стійка ноги нарізно.  1 - нахил голови вперед,  2- нахил голови назад | | 6 раз | | Підборіддям торкатися грудини |
| \* В.п. - те ж саме.  Колові оберти головою  наліво, направо | | 3 рази | | Виконувати повільно |
| \* В.п. - те ж саме.  1- нахил голови направо, правою  рукою притискуємо голову до  правого плеча,  2- нахил наліво, лівою рукою  притискуємо голову до лівого плеча | | 10 сек  10 сек | | IMG_7252Повільно і обережно |
| \*В.п. - ноги нарізно, руки перед  грудьми, пальці переплетені.  Колові оберти кистями.  “Хвиля ” кистями | | 10 сек  10 сек | | З максимальною амплітудою |
| \*В.п. - ноги нарізно, руки перед  грудьми, пальці переплетені.  1- руки вперед, долоні назовні,  2- в.п. | | 6 разів | | Руки випрямляти повністю |
| \* В.п. - ноги нарізно, ліву руку  вперед, пальці вгору.  Пальцями правої руки тягнемо  пальці лівої на себе.  Те ж, іншою рукою | | 10 сек | | Обов’язково із захватом  IMG_7230великого пальця |
| \* В.п. - ноги нарізно, ліву руку  вперед, пальці донизу.  Пальцями правої руки тягнемо  пальці лівої на себе.  Те ж, іншою рукою | | 10 сек | | IMG_7232Повільно |
| \* В.п. - стійка ноги нарізно.  1- праву руку в сторону-назад,  2- завести зігнуту руку вліво,  надавити лівою рукою на лікоть  правої.  Те ж саме з іншої руки | | 10 сек | | IMG_7246Пальці правої руки тягнуться до вуха |
| \* В.п. - стійка ноги нарізно.  1- праву руку в сторону-назад,  2- завести пряму руку вліво,  надавлюючи лівою рукою на лікоть  правої.  Те ж саме іншою рукою | | 10 сек | | Права рука пряма  IMG_7249 |
| \* В.п. - стійка ноги нарізно  1- праву руку вгору,  2- зігнути в ліктьовому суглобі за  головою, кистю лівої руки тягнемо  праву руку вниз, з нахилом тулуба  вліво.  Те ж саме іншою рукою | | 10 сек | | Повільно |
| \* В.п. - стійка ноги нарізно, руки  внизу.  Кругові оберти двома плечима назад | | 10 разів | | Плече рухається з максимальною амплітудою |
| \* В.п. - стійка ноги нарізно, руки в  сторони, пальці вгору.  Відведення рук назад | | 5 - 6 разів | | Руки напружені,на рівні плеча,  виконувати енергійно |
| \*В.п. - стійка ноги нарізно, руки в  сторони-назад.  Пружне зведення рук | | 5 - 6 разів | | Намагатися якомога близько зводити лопатки |
| \*В.п .- стійка ноги нарізно, руки за  голову.  1-2 - поворот направо,  3-4 - поворот наліво | | 3 рази | | Виконувати енергійно, ноги не згинати |
| \* В.п. - стійка ноги нарізно, руки на  поясі.  1-2 - нахил тулуба вправо,  3- 4 - нахил тулуба вліво | | 3 рази | | З максимальною амплітудою |
| \* В.п. - стійка ноги нарізно, руки за  голову.  1- нахил до правої ноги, лівим ліктем  до правого коліна,  2 - в.п.  3- нахил до лівої, правим ліктем до  лівого коліна,  4 - в.п. | | 3 рази | | Виконувати в повільному темпі |
| \* В.п. - стійка ноги нарізно, руки на поясі.  1 - нахил до правої, руками  торкнутися підлоги;  2 - нахил до середини;  3- нахил до лівої;  4 - в.п. | | 3 рази | | Ноги у колінному суглобі не згинати |
| \* В.п. - о.с., руки на поясі.  1 - присід; 2 - в.п. | | 10 разів | | Проекція коліна на рівні пальців ніг |
| \* В.п. - о.с., руки на пояс.  Перекат з п’ятки на носок, з носка на  п’ятку | | 6 - 8 разів | | Виконувати енергійно, ноги не згинати |
| \* В.п. – о.с., руки на пояс.  Перекат стопи зліва - направо, справа - наліво. | | 6 - 8 разів | | Повільно |
| **Основна частина 24** - **26хв** | | | | |
| **Вправи на статичну витривалість**  Для шиї.  1. Нахил голови з опором на ліву  кисть.  2. Те саме вправо.  3. Нахил голови вперед з опором на  кисті.  4. Нахил голови назад, з опором на  кисті. | | 10 сек  10 сек  10 сек  10 сек | | Виконувати вправи на видиху |
| Для рук.  1. В.п. - стійка ноги нарізно, руки  перед грудьми зціплені, права зверху.  Тягнемо руки в сторони, не  розціплюючи рук.  Те ж саме, тільки ліва зверху.  2. В.п. - стійка ноги нарізно, руки  перед грудьми, кисті разом, пальці  вверх.  Натискати кистю на кисть | | 10 сек  10 сек | | Руки на рівні плеча  З максимальною силою |
| Для тулуба.  1. В.п. - стійка ноги нарізно, руки  перед грудьми, кисті разом, пальці  вверх.  Підняти руки вверх-назад,  прогнутися, тримати позу.  2. В.п. - стійка ноги нарізно, руки  вперед, кисті разом, пальці вперед.  - поворот наліво, на 90˚,  тримаємо позу.  - поворот направо, на 90˚,  тримаємо позу.  3. В.п. - стійка ноги нарізно, носок  лівої ноги вліво, руки в сторони.  Нахил вліво, лівою рукою тягнутися  до носка лівої ноги, права рука вгору,  кисть назад, погляд на кисть правої  руки.  Те ж в іншу сторону.  Вправи для ніг.  1. В.п.- полуприсід на правій, ліву  вперед на п’ятку,  - нахил до лівої ноги, руками тягнемо  носок на себе.  Те ж з іншої ноги.  2. В.п.- сід на правій нозі, ліва в  сторону на п’ятку.  1-10 - носок на себе,  1-10 - носок вперед  Те ж з іншої ноги.  3. В.п.- полуприсід на правій, ліва  зігнута, ступнею упор у колінну  частину правої ноги, руки за голову.  Те ж з іншої ноги. | | 10 сек  10 сек  10 сек  10 сек  10 сек  10 сек  10 сек  10 сек  10 сек  10 сек | | Не затримувати подих  Руки тримати на рівні плеча  Рука максимально тягнеться вгору  Ліва нога пряма  Права нога пряма  Напружити внутрішню сторону ноги  Тримати рівновагу |
| Вправи для м’язів живота.  1. В.п.- упор сидячи, ноги разом.  Підняти ноги в кут 45˚.  2. В.п.- упор сидячи, ноги нарізно.  Сід кутом 45˚  3. В.п.- упор сидячи, ноги разом,  1 - підняти ноги на 10-20 см,  2 - зігнути, не опускаючи на  підлогу,  3 - сід кутом на 45˚.  4 - в.п.  4. Естафета.  Із положення, сидячи на підлозі,  передача баскетбольного м’яча,  затиснутого стопами учню, який  знаходиться позаду. Останній в  колоні з м’ячем сідає першим,  продовжуючи естафету. | | 10 сек  10 сек  10 разів  1 раз | | Ноги не згинати  З невеликою амплітудою  Темп індивідуальний  М’яч приймати стопами |
| Вправи для зміцнення  верхнього плечового поясу.  \* В.п.- упор лежачи.  1 - зігнути руки,  2 - в.п.  3 - права рука вгору  4 - в.п.  Теж іншою рукою.  \* В.п.- упор лежачи.  1-2-3 - згинання рук із зупинкою в  трьох позиціях.  4 - в.п.  \* В.п.- упор лежачи, руки зігнуті.  1-2-3 - розгинання рук із зупинкою в  трьох позиціях.  4 - в.п. | | 10 разів  10 разів  10 разів | | Темп індивідуальний  Після кожної вправи - вправа на розслаблення і розтягування м’язів  Фіксація зупинки диференційована  Видих на розгинанні |
| Перешикування в колони | | 1 хв | | Кількість колон залежить від кількості учнів на уроці |
| Естафети.  1. Обведення кеглів “змійкою”  футбольним м’ячем | | 2 рази | | Учень, який збив кеглю, робить штрафні присідання |
| 2. В.п.- руки на плечі учню, що стоїть  попереду. За сигналом останній  проходить “змійкою” між учнями і  стає попереду колони | | 1 раз | | Руки прямі, відстань повинна бути достатньою для зручного виконання вправи |
| 3. Естафета «Хто швидше?»  Учні рахуються по порядку в  колонах.  За сигналом біжать в протилежний  бік залу, підбирають по одному  тенісному м’ячу, що навмисно  розкидав викладач, та шикуються на місце за порядковим номером | | 1 раз | | Намагатися не доторкнутися жодного учня. Кількість тенісних м’ячів повинна відповідати кількості учнів. Кульки можна замінити каштанами або горіхами |
| Вправи для очей. Схема | | 5 хв | | Виконувати із заплющеними очима.  Виконувати повільно.  Перед виконанням вчитель демонструє схему вправи  Відпочинок після кожної вправи |
| 1. Голова нерухома, працюють тільки  очі. Підняти очі вгору, вниз.  Поморгати | | 6 - 8 разів | | Виконувати повільно |
| 2. Скосити очі вправо, вліво.  Поморгати | | 6 - 8 разів | | Виконувати без напруження |
| 3. Діагоналі. Подивитися вправо -  вгору, вліво - вниз. Поморгати.  Зворотна діагональ. Подивитися вліво - вгору, вправо - вниз | | 4 рази  4 рази | | Між вправами - поморгати |
| 4. ,,Прямокутник’’ . Описуємо очима  прямокутник - в одну сторону, потім в іншу. Поморгати | | 2 рази | | Уявлена фігура має бути середнього розміру |
| 5. «Нескінченність», «Вісімка на  боці» або «Бантик». Очима  намалювати ці фігури. | | 3 рази | |  |
| 6. «Пісковий годинник» або «Вісімка  з тонкою талією». Очима  намалювати ці фігури. | | 3 рази | | Виконувати повільно |
| 7. «Циферблат». Уявіть величезний  циферблат. Підняти очі на  дванадцяту годину, третю годину,  шосту годину, дев'яту, дванадцяту.  Поморгати. Потім у зворотну  сторону. | | 1 раз | | Уявляти всі 12 годин |
| 8. «Зіг-заг» , «Змія», «Хвиля», або  синусоїда.  Очі убік і - почали. Очі вгору, вниз,  вгору, вниз, вгору, вниз….  Назад. Нагору, униз, верх, униз,  нагору, униз, нагору, униз.  Поморгати. | | 1 раз | | Викладач демонструє малюнок із схемою  Уявлена фігура не повинна мати маленький розмір |
| 9. «Горизонтальна пружина» | | 1 раз | | Виконувати повільно |
| 10. «Вертикальна пружина» | | 1 раз | | Виконувати повільно |
| 11. «Спіраль» - розкручуємо очами,  починаємо від носа. Маленьке коло  малюємо - раз. Друге коло дещо  більше малюємо - два. Третє коло ще  більше малюємо - три. А четверте  коло по стінах, по стелі, по стіні, по  підлозі - чотири. Поморгати очима. | | 1 раз | | Робити відпочинок між вправами |
| 12. «Глобус». Уявіть, що перед вами  великий скляний глобус, і ви очима  по його екватору бігаєте й  намагаєтеся його розкрутити. А  тепер у зворотну сторону розкрутити.  Раз - виточок, два, три, чотири, п'ять і  шість. Поморгати.  13. Потерти руки до тепла і зробити  пальмінг. | | 1 раз  15 - 20 сек | | Теплі руки накласти на заплющені очі |
| **Заключна частина 4 - 5хв** | | | | |
| Підведення підсумків.  Домашнє завдання: вправа «Бурпі»  Організований вихід. | 2 хв  1 - 2 хв  1 хв | | Зробити самоаналіз  Пояснити вправу  В колону по одному | |

**План-конспект уроку фізичної культури**

**з учнями професії «секретар»**

Характерними особливостями даної професії є те, що робота потребує гарного зору, тонкої координації рухів, швидкості, гнучкої чутливості пальців. За енерговитратами вона відноситься до категорії легкої фізичної праці. Робота виконується у положенні сидячи, що призводить до поверхневого дихання, застійних явищ крові в органах таза і нижніх кінцівках.

**Тема: ППФП**

**Мета:** підвищувати інтерес до уроків фізкультури, сприяти гармонійному фізичному і духовному розвитку, зміцнювати здоров’я учнів.

**Завдання уроку:**

1**.** Повторити вправи для очей.

2. Ознайомити прийому масажу для покращення зору.

3. Провести комплекс загально розвивальних вправ на стільцях.

4. Сприяти розвитку координації рухів, орієнтуванні в просторі.

5. Сприяти вихованню морально-вольових якостей: наполегливості,

колективізму, дружби.

### Місце проведення: спортивний зал.

**Інвентар:** футбольні, баскетбольні, тенісні м’ячі, ракетки, м’ячі для фітнесу, кеглі, стільчики для кожної учениці.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зміст навчального**  **матеріалу** | **Дозування** | **Організаційно – методичні вказівки** |
| **Підготовча частина14-15хв** | | |
| 1.Шикування, рапорт чергового | 1 хв | Фронтально. Запитати про стан здоров’я учнів |
| 2. Повідомлення завдань уроку | 1хв | Націлення на основне завдання |
| 3. Різновиди ходьби: звичайним кроком, на носках, п’ятках,  на зовнішній стороні ступні | 1хв | Відстань між учнями 2 кроки |
| 5. Біг звичайний, біг “змійкою” | 2хв | Темп повільний |
| 6. Ходьба з вправами на  відновлення дихання | 20 сек | Слідкувати за ритмом дихання |
| 7. Перешикування в колону по три  із зупинкою біля стільця | 1 хв | Дотримуватися дистанції та інтервалу |
| Комплекс вправ на стільцях  \* В. п. - стоячи за стільцем.  1 - шаг правою ногою в сторону -  вдих,  2 - в. п. – видих,  3 - шаг лівою ногою в сторону -  вдих,  4 - в. п. - видих | 6 - 7 хв  6 раз | C:\Users\Юра\Desktop\фото с 5 марта\DSC04249.JPG |
| \* В. п. - стоячи за стільцем, руки  на спинці стільця.  1 - нахил тулуба вперед,  прогнутися,  2 - нахил тулуба назад,  прогнутися | 4 рази | Виконувати повільно |
| \* В. п.- сидячи на стільці.  1- нахил голови направо,  2 - нахил наліво | 3 - 4 рази | Руки вниз, розслаблені |
| \* В. п. - те ж саме.  1 – поворот голови направо,  2 - поворот голови наліво. | 3 - 4 рази | Намагатися підборіддя повернути до середини плеча |
| \* В. п. - те ж саме.  1 - нахил голови вперед,  2 - нахил голови назад. | 3 - 4 рази | Намагатися підборіддям доторкнутися грудини  Намагатися підборіддям тягнутися вгору |
| \* В. п. - те ж саме.  Колові оберти головою наліво,  направо | 5 - 6 рази | Виконувати плавно |
| \* В. п. - сидячи на стільці  1- нахил голови направо, правою  рукою притискуємо голову до  правого плеча,  2 - нахил наліво, лівою рукою  притискуємо голову до лівого  плеча | 10 - 15 сек  10 - 15 сек | Виконувати обережно |
| \* В. п. - те ж, руки перед  грудьми, пальці переплетені.  Колові оберти кистями,  “хвиля” кистями | 30 сек  30 сек | Виконувати з максимальною амплітудою |
| \* В. п.- те ж, руки перед  грудьми, пальці переплетені.  1- руки вперед, долоні назовні,  2 - в. п. | 5 - 6 раз | Долонями тягнутися вперед |
| \* В. п.- сидячи на стільчику, праву  руку вперед, пальці вгору.  Пальцями лівої тягнемо пальці  правої на себе.  Теж, для іншої руки. | 10 сек | Звернути увагу на захват великого пальця |
| \* В. п.- сидячи на стільчику, праву  руку вперед, пальці донизу,  тильною стороною назовні.  Пальцями лівої тягнемо пальці  правої на себе.  Те ж для іншої руки. | 10 сек  10 сек | З максимальним  натягуванням |
| \* В. п.- сидячи на стільці.  1- праву руку в сторону - назад,  2 - завести зігнуту руку вліво,  надавлюючи лівою рукою на  лікоть правої.  Те ж саме для іншої руки. | 10 сек  10 сек | Кисть зігнутої руки тягнеться до вуха |
| \* В. п.- сидячи на стільці.  1- праву руку в сторону - назад,  2 - завести пряму руку вліво,  надавлюючи лівою рукою на  лікоть правої.  Теж саме для іншої руки. | 10 сек  10 сек | Рука пряма |
| \* В. п. - сидячи на стільчику, ноги  нарізно  1- праву руку вгору,  2- зігнути в ліктьовому суглобі  за головою, кистю лівої  руки тягнемо праву руку вниз, з  нахилом тулуба вліво.  Теж саме для іншої руки. | 10 сек  10 сек | Вперед не нахилятися |
| \* В. п. - сидячи на стільчику, руки  внизу.  Кругові оберти двома плечима  назад. | 10 разів | Спина рівна |
| \* В. п. - сидячи на стільчику, руки  в сторони, пальці вгору.  Відведення рук назад.  \* В. п.- сидячи на стільчику, руки в  сторони-назад.  Зведення рук | 8 - 10 разів  8 - 10 разів | Руки не опускати нижче рівня плеча  Виконувати пружньо, намагатися звести лопатки якомога ближче |
| \* В. п.- сидячи на стільчику, ноги  нарізно, руки за голову.  1 - 2 - поворот направо,  3 - 4 - поворот наліво | 6 - 8 раз | Темп індивідуальний |
| \* В. п. - сидячи на стільчику, руки  внизу.  1 - 2 - нахил тулуба вправо  3 - 4 - нахил тулуба вліво | 4 - 6 раз | Виконувати обережно |
| \* В. п. - сидячи на стільчику, права  нога зігнута на лівій.  Поворот тулуба направо, ліва  рука на правому коліні, права  рука на спинці стільця. Поворот  якомога далі, затримуючись в  цьому положенні.  Те ж в іншу сторону. | 10 - 15 сек  10 - 15 сек | Погляд спрямовуємо в сторону повороту |
| \* В. п. - сидячи на стільці, руки  на поясі.  1 - нахил до правої ноги,  руками торкнутися носків;  2 - в. п.  3 - нахил до лівої;  4 - в. п. | 6 - 8 раз | Намагатися краще  розтягувати м’язи |
| \* В. п. - сидячи на стільці  1 - підтягнути коліно правої ноги  до грудей,  2 - в. п.  Те ж для іншої ноги | 6 - 8 раз | Спина рівна |
| \* В. п - сидячи на стільчику  ,,Ножиці” ногами у вертикальній  площині | 10 разів | Сісти на край.  Руками триматися за стілець знизу |
| \* В. п. - сидячи на стільчику  ,,Ножиці” ногами у  горизонтальній площині | 10 разів | Темп і амплітуда - індивідуальні |
| \* В. п. - сидячи на стільці, ноги  рівно.  1 - потягнути носки на себе  2 - носки до підлоги | 8 - 10 разів | Максимально напружуємо |
| \* В. п. - сидячи на стільці, ноги  рівно.  Почергове підтягування носків. | 8 - 10 разів | Ноги підняти на невелику відстань.  Руками триматися за низ стільчика |
| \* В. п. - сидячи на стільчику, ноги  рівно.  Колове обертання ступней за  годинниковою стрілкою, та  проти. | 8 - 10 разів  8 - 10 разів | Ноги на підлогу не опираються |
| \* В. п. - стоячи перед стільцем.  Махи правою ногою через  стільчик.  Махи лівою ногою через стільчик | 10 разів  10 разів | Виконувати вільно.  Відстань до стільця -1м |
| \* В. п. - стоячи за стільцем.  Махи правою ногою через  стільчик.  Махи лівою ногою через  стільчик. | 10 разів  10 разів | Відстань до стільця –  1,3м -1,5м |
| Прибираємо стільчики під стінку | 1хв | Біля бокових ліній |
| **Основна частина 23 - 25хв** | | |
| Естафети  1. ,,Хокей”  Обводка ключкою тенісного  м’яча між фішками.  2. ,,Футбол”  Обведення футбольного м’яча  між фішками.  3. ,,Волейбол”  Передача м’яча над собою в русі  4. ,,Стюардеса”  На ракетці для великого тенісу  (рознос) лежить м’яч (кава).  Дотримуючись гарної постави,  перенести між фішками ці  атрибути  5. ,,Фітбол”  Прокочування м’яча для фітнесу  на зазначену відстань | 1раз  1раз  1раз  1раз | C:\Users\Юра\Desktop\фото с 5 марта\DSC_8098.JPG  C:\Users\Юра\Desktop\фото с 5 марта\DSC04252.JPG  C:\Users\Юра\Desktop\фото с 5 марта\DSC_8107.JPG  C:\Users\Юра\Desktop\фото с 5 марта\DSC04259.JPG |
| Вправи для очей. Схема | 5 - 6хв | Виконувати із заплющеними очима.  Виконувати повільно.  Перед виконанням викладач демонструє схему вправи. |
| 1. Голова нерухома, працюють тільки  очі.  Підняти очі вгору, вниз. Поморгати | 6 разів |  |
| 2. Скосити очі вправо, вліво.  Поморгати. | 6 разів |  |
| 3. Діагоналі. Подивитися вправо -  вгору, вліво - вниз. Поморгати.  Зворотна діагональ. Подивитися  вліво - вгору, вправо - вниз | 4 рази  4 рази |  |
| 4. ,,Прямокутник’’ .  Описуємо очима прямокутник - в  одну сторону, потім в іншу.  Поморгати. | 2 рази |  |
| 5 «Нескінченність», «Вісімка на боці» або «Бантик». Очима намалювати ці фігури. | 2 - 3 рази | ∞ |
| 6. «Пісковий годинник» або «Вісімка з тонкою талією». Очима намалювати ці фігури. |  | 8 |
| 7. «Циферблат». Уявіть величезний циферблат. Підняти очі на дванадцяту годину, третю годину, шосту годину, дев'яту, дванадцяту. Поморгати. Потім у зворотну сторону | 1 раз  1 раз |  |
| 8. «Зіг-заг» , «Змія», «Хвиля», або синусоїда.  Очі убік, підняти вгору,опустити вниз, вгору, вниз, вгору, вниз….  Назад. Нагору, вниз, верх, вниз, нагору, вниз, нагору , вниз. Поморгати | 1 раз |  |
| 9. «Горизонтальна пружина» | 1 раз |  |
| 10. «Вертикальна пружина» | 1 раз |  |
| 11. «Спіраль» - розкручувати очами, починаючи від носа. Маленьке коло - раз. Друге коло побільше - два. Третє коло ще більше малюємо - три. А четверте коло по стінах, по стелі, по стіні, по підлозі - чотири. Поморгати очима | 1 раз |  |
| 12. «Глобус». Уявити , що перед вами великий скляний глобус, і ви очима по його екватору бігаєте й намагаєтеся його розкрутити. А тепер у зворотну сторону розкрутили його. Раз - виточок, два, три, чотири, п'ять і шість. Поморгати | 1 раз |  |
| Вправи масажу для покращення зору  1. Трьома пальцями лоб .  2. Трьома пальцями брови.  3. Двома пальцями виски.  4. Трьома пальцями - верхню вилицю,  під очима.  5. Вказівними пальцями пазухи у  ніздрів.  6. Середніми пальцями ніс, перенісся.  7. Вухо і за вухами.  8. Шию ззаду (коловими рухами).  9. Двома пальцями верхню повіку (натиснути, повібрувати вперед, назад).  10. Середніми пальцями зовні, з куточків очей.  11. Двома пальцями - нижня повіка.  12. Середніми пальцями зсередини від перенісся.  13. Чотирма пальцями очне яблуко.  14. Вказівним пальцем астигматичні точки (внутрішні куточки ока) зверху, потім знизу  15. Примружити очі.  16. Потерти руки до тепла і зробити пальмінг. | 5 хв  10 сек  5 сек  10 сек  5 сек  8 - 10 сек  8 - 10 сек  10 - 12 сек  15-20 сек  5 - 6 сек  8 - 10 сек  6 - 8 сек  8 сек  5 - 6 сек  3 рази  3 рази  15 - 20 сек | Виконувати обережно  Ввід центру  Колові рухи  Ввід центру  Масажувати енергійніше  Обережно  Теплими руками закрити очі |
| Присідання  1. В.п. - ноги нарізно, стопи  паралельні  2. В.п. - широка стійка, стопи  розвернуті назовні  3. В.п.- ноги разом | 10 разів  10 разів  10 разів | Після кожної серії - вправа на розслаблення.  Виконувати у повільному темпі |
| **Заключна частина 4 - 5хв** | | |
| Підведення підсумків.  Домашнє завдання: вправи на розтягування  Організований вихід | 2 хв  1 - 2хв  1хв | Зробити аналіз уроку.  Пояснити вправу.  В колону по одному |