**Тема:** Організовуючі вправи. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці зі скакалкою. Вправи на положення тіла у просторі (сіди, упори, виси). Танцювальні кроки (кроки з притупуванням, «припадання», «полька на місці», бокові кроки). Рухлива гра «Зустрічна естафета»

**Мета:** Сприяти закріпленню вивченого матеріалу із загальноосвітніх предметів, розвитку рухових якостей виховувати в учнів любов до щоденних занять фізичними вправами.

**Завдання:**

***навчальні****:* - навчати видам положення тіла у просторі, розрізняти їх види - сіди, упори, виси;

* виконувати комплекс вправ на місці зі скакалкою. -

***оздоровчі****:* сприяти розвитку швидкості, сили та координації рухів.

***виховні****:* сприяти формуванню свідомого ставлення до власного здоров’я і

фізичного розвитку.

Виховувати сміливість, рішучість, вміння діяти командою.

**Інвентар :**скакалки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **І**  1 | **Підготовча частина**  Організуючі вправи.  Вхід до спортивного залу.  Шикування в одну шеренгу.  Привітання.  Повідомлення завдань уроку.  ІБЖ на уроці. | **12 хв`**  1 хв | Звернути увагу на зовнішній вигляд,та самопочуття учнів. |
| 2 | Стройові вправи на місці: повороти «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» | 2 хв | Дотримуватись чіткого виконання стройових вправ. |
| 3 | Різновиди ходьби: | 3 хв |  |
|  | 1.Руки вгору – на носках | 15 м | Зберігати дистанцію.  Ноги прямі, ступня максимально на носках. |
|  | 2.Руки за голову – на п’ятках | 15 м | Зберігати правильну поставу |
|  | 3.Руки на пояс – перекатом з п’ятки на носок | 10 м | Максимальний перекат з п’ятки на носок. |
|  | 4.Ходьба з високим підніманням стегна з оплеском у долоні під стегном | 18 м | Нога максимально вгору, носок натягнутий.  Руки прямі ,тулуб зберігає вертикальне положення |
|  | 5.Руки вперед – ходьба у напівприсіді | 8 м | Спина пряма |
|  | 6.Руки на коліна – ходьба у повному присіді | 9 м | Зберігати дистанцію. |
| 4 | Різновиди бігу |  |  |
|  | Біг «змійкою» | 30 м | Не порушувати стрій, зберігати дистанцію |
|  | Руки на пояс - приставним кроком правим (лівим)боком | 20 м | Зберігати правильну поставу |
|  | Біг спиною вперед | 9 м | П’ятка не торкається підлоги |
| 5 | Вправи на відновлення дихання | 30 с | Вдих через ніс - руки вгору, видих через рот - руки вниз. |
| 6 | **Загальнорозвивальні вправи на місці зі скакалкою** | 6 хв | Фронтальним методом |
|  | 1. В.П – О.С : скакалка внизу, складена вчетверо **(Мал. 1).** 1 – руки вгору; 2 – піднятися на носки, прогнутися і потягнутися – вдих; 3-4 – в.п. – Видих.      1. В.П : ноги на ширині  плечей, скакалка внизу, складена вдвічі **(Мал. 2).** 1 – руки вперед в сторони, поворот тулуба вправо; 2 – В.П.; 3- те саме з поворотом вліво. 4 – В.П. 2. В.П ноги нарізно на скакалці; скакалку тримати вільно за кінці **(Мал.3).** 1 – нахил вліво, ліва рука, згинаючись, натягує скакалку – видих; 2 – випрямитися, опускаючи ліву руку вниз – вдих; 3-4 – те ж в інший бік.     .  4. В.П.: ноги разом; скакалка за головою, складена вчетверо, руки до плечей **(Мал. 4).** 1-3 – нахил вперед, руки вперед – видих; 4 – випрямитися, відводячи плечі назад, – вдих. В.П.    **5**.  В.П.; скакалка внизу, складена вчетверо **(Мал. 5).** 1-2 – переступити через скакалку; 3-4 – В.П.; 5-6 – те ж іншою ногою.; 7-8 В.П.    **6.**  В.П.: сидячи, із зігнутими ногами; скакалка на підлозі збоку **(Мал.6).** 1-2 – поворот кругом обличчям до скакалки, в упор стоячи на колінах; 3-4 – тим же способом повернутися у В.П.   **7.**  В.П.: ноги разом; скакалка за спиною. Біг на місці стрибками з лівої ноги на праву, обертаючи скакалку вперед **(Мал.7).** Кілька стрибків через скакалку виконуються з правої ноги, а потім з лівої. Спину тримати прямо, голову не опускати, вправу виконувати без напруги. Після стрибків перейти на ходьбу. | 5-6 р. | При русі рук вгору дивитися на скакалку. Руки прямі, скакалка натягнута.  Під час повороту плечі не опускати, ноги з місця не зрушувати. Дихання довільне, без затримки.  При нахилах ноги не згинати, голову не опускати і тулуб не повертати, вага тіла розподілити рівномірно на ноги.  При нахилі ноги не згинати. Амплітуду рухів збільшувати поступово.  Під час   виконання вправи потрібно піднімати коліно високо, при цьому дуже низько не нахилятися.  При повороті спиратися на прямі руки. |
| **ІІ** | **Основна частина** | **30 хв** |  |
| 1 | Вправи в висах, упорах, сідах і простих підйомах складаються із різноманітних поєднань рухів окремих частин тіла. Тому за їх допомогою можна вирішувати різноманітні рухові завдання. Оволодіння такими рухами сприяє розвитку у учнів сили, гнучкості, спритності, швидкості, витривалості.  **Упор** – положення тіла, при якому – руки прямі, тулуб і ноги складають майже пряму лінію, голова прямо, в упорі лікті трішки повернуті в середину.  **Сіди** - положення сидячи на підлозі з витягнутими вперед ногами, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на підлозі біля тазу, кисті повернуті назад. | | |
| 2 | 1. В. п. – о.с. 1 – упор присiвши; 2 – упор лежачи; 3 – упор присiвши; 4 – о.с. 2. В. п. – упор лежачи. 1 – опускаючи таз, прогнутись, подивитись вверх; 2 – пiдняти таз, подивитись на колiна. 3. В.П. лежачи на гімнастичному маті (коні) ноги зафіксовані. Піднімання тулуба назад. Дозування залежно від віку та фізичної підготовленості 4. В.П. вис стоячи, руки зігнуті – виконати вис зігнувшись, піднімаючи ноги вперед-вгору та утримуючись на зігнутих руках. 5. Сід ноги нарізно 6. Сід зігнув ноги 7. Сід кутом 8. Сід кутом ноги нарізно 9. Сід з нахилом | 8–10 разiв.  10–12 разiв  3-5 разів | Повторити у середньому темпi. Руки не згинати.  прямі ноги максимально розведені в сторони, носки відтягнуті, тулуб і голова прямо  зігнути ноги в тазостегнових та колінних суглобах, максимально наблизити до тазу, ступні ніг знаходяться на підлозі  прямі ноги підняті вперед під кутом 45º по відношенню до тулуба, голову тримати прямо, прямі руки знаходяться позаду на підлозі кистями назад  прямі ноги підняті вперед під кутом 45º по відношенню до тулуба і розведені в сторони, носки відтягнуті, голова прямо, прямі руки спираються позаду на підлогу, кистями назад  сід з максимально розведеними ногами, тулуб нахилений вперед-вліво (до лівої ноги), руки вгору на носок лівої ноги |
| 12 | ***„Зустрічна естафета“***  Учасники гри поділяються на дві команди. Команди в свою чергу розраховуються на перший, другий. Перші номери першої і другої команд шикуються на лінії старту паралельно одна одній. Другі номери першої і другої команд шикуються навпроти своїх перших номерів на відстані 15-20м.  За командою вчителя гравці, які стоять першими в колоні №1, біжать до другої половини своєї команди, передають колоні №2 естафетну палицю і стають у кінець її. Другі номери, діставши палицю, біжать до перших номерів, передають їм естафетну палицю і т.д.  Виграє команда, яка раніше виконала завдання, тобто перші номери команди стають на місця других номерів, і навпаки. Кожний гравець, який несе предмет, має перетнути лінію перед тим, як віддати його. | 2р. | Скакалку під ногами проносити блище до підлоги. Учні зі скакалкою повинні рухатись паралельно.  Стрибки виконувати на двох ногах,приземлятись  на носки. Скакалку передавати з рук в руки.  Під час бігу скакалка згорнута і утримується однією рукою. |
|  | **Танцювальні кроки** (кроки з притупуванням, «припадання», «полька на місці», бокові кроки). |  |  |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **3 хв.** |  |
| 1 | Вправи для відновлення дихання -.ходьба руки вгору – вдих, руки вниз – видих | 1 хв | М’язи розслаблені  Підйом на носки максимальний, видих повний |
| 2 | Шикування в одну шеренгу.  Підведення підсумків уроку | 2 хв | Відмітити учнів, які найкраще виконували вправи.  Організований вихід учнів із спортивного залу. |