Презентацію створено за допомогою комп’ютерної програми ВГ «Основа» «Електронний конструктор уроку»

РОЗДІЛ VIII. ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Урок 8.2. ПФП

Тема 8.1-2. Вправи на перекладині та брусах

Мета

Відпрацювати вправи на вдосконалення положення «наскок» і «зіскок». Розучування і тренування вправ: підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах.

План уроку

1. Вправи на вдосконалення положення «наскок» і «зіскок».
2. Розучування і тренування вправ: підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах.

1. Вправи на вдосконалення положення «наскок» і «зіскок»

Навчально-тренувальні заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Підготовча частина проводиться 6–8 хв. У ній вирішуються завдання організації, загального зміцнення організму та підготовки його до оволодіння військово-прикладними рухливими навичками в розвитку фізичних і спеціальних якостей в основній частині занять. Зміст підготовчої частини складають вправи, прийоми і дії загальнорозвивального характеру, які виконуються в русі і на місці. Загальнорозвивальні вправи включають потягуючі вправи, вправи для м’язів рук і плечового пояса, тулуба, ніг, усього тіла, у парах, комплекси вільних вправ, стрибки. Підбір вправ залежить від завдань, які вирішуються в основній частині занять. Виконання вправ на місці й у русі починається із вихідного положення, яке приймається за командою «Вихідне положення прийняти». Вправа виконується за командою «Вправу починай». Для закінчення виконання на місці замість останнього рахунку подається команда «Стій», в русі — «Вправу закінчити». Показ загально-розвивальних вправ, що виконуються на місці, керівник виконує стоячи обличчям (дзеркально) або боком до учнів, а що виконуються в русі — назустріч строю. Прості й раніше вивчені загальнорозвивальні вправи тільки називаються керівником занять, усі інші — демонструються.

Вправа 2 (*див. урок 8.1*).

2. Розучування і тренування вправ: підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах

Складні вправи виконуються за розподілом, наприклад, «Упор присівши, роби — раз, упор лежачи, роби — два, упор присівши, роби три, стройова стійка, роби — чотири». Потім вправи виконуються за командою «Роби — раз, роби — два, роби — три, роби — чотири». Після цього вправи виконуються в цілому за командою «Вправу починай». Для підвищення щільності підготовчої частини раніше вивчені вправи виконуються одна за одною без пауз для відпочинку за командою «Потоком вправу почи-най».

Вправа 3 (*див. урок 8.1*).

Презентацію створено за допомогою комп'ютерної програми ВГ «Основа» «Електронний конструктор уроку»

© ТОВ «Видавнича група "Основа"», 2015

Джерела:

Пархомчук В. В. Усі уроки до курсу «Захист Вітчизни». 10–11 класи / В. В. Пархомчук. — Х.: Вид. група «Основа», 2011. — 400 с. — (Серія «Усі уроки»).