

Тема: Навички володіння м'ячем.

Мета: повторити техніку ведення м'яча внутрішнім боком стопи та зупинки підшвою; формувати навички володіння м'ячем під час його ведення; розвивати спритність, швидко – силові якості; створювати умови щодо виховання уваги, дисциплінованості, почуття єдності.

Інвентар: футбольні м'ячі, фішки, свисток.

Місце проведення : спортивний зал

Хід уроку

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина (12 хв.)			
1.	Шикування, привітання, повідомлення мети та завдань уроку. - Сьогодні ми з вами будемо подорожувати країною футболу, нам необхідно зібрати карту футбольної країни. За правильність виконання вправ та дотримання дисципліни ви будете отримувати бонуси і частини карти з якої ми дізнаємося країну футболу.	2 хв.	В одну шеренгу. Нагадати про дотримання правил техніки безпеки. Звернути увагу на важливість вміння володіти технікою м'яча.
2.	Вимірювання ЧСС за 10 с.	30 с.	Виділити учнів з підвищеною ЧСС (100 уд./хв. і більше) і дати їм для виконання дихальні вправи
3.	Стройові та організуючі вправи на місці	30 с.	Повороти праворуч, ліворуч, перешикування з однієї шеренги у дві. Звернути увагу на чітке виконання поворотів.
4.	Ходьба: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішньому боці стопи; - на внутрішньому боці стопи.	1 хв.	У колону по одному, дистанція два кроки. Темп середній, стежити за правильною поставою.

5.	Спортивна ходьба, рівномірний біг, ходьба з відновленням дихання.	1 хв.	Поступове прискорення темпу. Під час ходьби темп повільний.
6.	Комплекс загально розвиваючих вправ у русі 1.Вправи для рук. В.п. руки на поясі 1-руки до плечей , 2-вгору, 3- до плечей, 4-В.п. 2.Ривки руками. В.п.- Ліва рука у горі. 1-2-крок, два кроки з пружним відведенням рук назад; 3-4-те саме, права вгорі. 3.Відведення рук. В.п- руки перед грудьми. 1-2 відведення зігнутих рук назад; 3-4 те саме. 4.Повороти тулуба. В.п.-руки за голову. 1- крок лівою ногою, поворот тулуба ліворуч; 2- крок правою, поворот тулуба праворуч. 5. Нахили. В.п.- права рука на поясі. 1-ліва рука тягнеться до правого носка. 2- В.п.(змінюємо руку) 3-права рука тягнеться до лівого носка. 4- В.п 6.Випади. В.п.-руки на поясі. 1- випад лівою ногою, поворот праворуч; 2- випад правою ногою, поворот праворуч.	3 хв. 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів	Стежити за правильністю постави й чіткістю виконання вправ. Дистанція два кроки. Збільшити амплітуду рухів. Руки на рівні плечей Темп повільний Ноги в коліному суглобі не згинати. Спину тримати прямо.
7.	Спеціальні бігові вправи: - біг з високим підніманням коліна; - біг із закиданням гомілок назад, у сторони з торканням руками стоп; - біг «змійкою»;	2 хв.	Поточний метод. Вправи виконують по доріжці спортивного залу. Нагадати про техніку безпеки Дистанція 4-6 кроків.

	- прискорення.		
8.	Ходьба , вправи на відновлення дихання	1 хв.	Темп повільний.
9.	Перешикування	30 с	У дві шеренги.
II. Основна частина (25 хв)			
1.	Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи до стійки.	3 хв.	Виконують по чергово учні обох шеренг.
2.	Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи до учня що стоїть за 10м , залишаємо м'яч у нього повертаємося назад спиною вперед.	3 хв	Змагальний метод. Відзначити найкращих(бонус)
3.	Попади в ціль	3 рази	Удари між ногами партнера , з імітуванням ударів по воротах.
4.	Естафети з м'ячем: - Ведення м'яча , обведення стійки, передача м'яча партнеру - Ведення м'яча « змієюю» - Ведення м'яча «змієюю» з ударом по воротах. - «Зміна лідера»	1 р 1 р 1 р 1 р	Точність ведення м'яча, передача партнеру з зупинкою. Обводимо стійки «змієюю», назад ведемо м'яч по прямій. Враховується не тільки швидкість , а й влучність ударів по воротах. Перший учасник веде м'яч до стійки, залишається там, та робить передачу наступному учаснику з місця стійки.
6.	Вимірювання ЧСС за 10 с	30 с	Перевірити реакцію організму на навантаження
7	Навчальна гра у міні-футбол	8 хв	Звернути увагу на використання вивчених технічних прийомів під час гри
8.	Теоретичні запитання з футболу: 1. Яка довжина футбольного поля? а) 40-50 м; б) 55-60 м; в) 90-110 м. 2. Скільки гравців беруть участь у грі? а) 5;		На запитання відповідають учні не задіяні у грі. Відзначити найбільш технічних гравців (бонусами), і тих , хто дав найбільше

	б) 11; в) 12. 3. Яка тривалість гри у футбол? а) 2 тайми по 60 хв. б) 4 четверті по 30 хв. в) 2 тайми по 45 хв. 4. З якого місця починається гра? а) з бічної лінії; б) ударом ногою від воріт в) з центру поля. г) з будь якої точки поля. 5. Коли призначають штрафний удар? (запитати у учнів) за кожну правильну відповідь бонус. 6. Чи можна під час гри оскаржувати рішення судді: а) так; б) ні; в) лише у письмовій формі.		правильних відповідей на запитання.
--	---	--	--

III. Заключна частина(3 хв)

1.	Ходьба з виконанням вправ на відновлення дихання	30 с	У колоні по одному. Темп середній.
2.	Шикування в одну шеренгу	30 с	На швидкість
3.	Вимірювання ЧСС за 10 с	30 с	Визначити ступінь відновлення .
4.	Підбиття підсумків уроку Нагородження команд.	1 хв	Визначення кращих учнів за бонусами
5.	Організоване залишення місця занять	30 с	У колоні по одному

Дата: 21.01.2022р.

Тема: Гімнастика з використанням інтерактивних технологій.

Мета: Навчити опорному стрибку з упору присівши та з зіскоку, навчання акробатичній зв'язці : перекид вперед, перекид назад, стійка на лопатках, «міст» з положення лежачи з під страховкою.

Розвиток сили, гнучкості та спритності.

Виховання колективізму та підтримці.

Навчити опорному стрибку, приземленню на дві ноги одночасно.

Навчити зіскоку з козла..

Розвивати фізичні якості: швидкість, силу, гнучкість.

Інвентар:

Гімнастичні мати, гімнастичний козел, кеглі, свисток, ноутбук, скакалки.
гімнастичні палички.

№ з.п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
-------	-------------	-----------	----------------------------------

Підготовча частина (10-15 хв.)

1.	Шикування	1хв.	Перевірити готовність до уроку. Привітання. Повідомити тему та задачі уроку.
2.	Шикування. Стройові вправи; розрахунок на 1-й,	1хв.	« На 1-й, 2-й розподілись»

	2-й, перешикування в дві шеренги та в одну шеренгу.		
3.	Ходьба: -на носках -на п'ятках -на зовнішній та внутрішній частині стопи -напівприсівши -перекатом з п'ятки на носок -в повному присіді	3хв	Руки прямі, направлені вгору, лодоні дивляться одна на одну. Руки за голову, лікті в сторону, спина пряма. Руки на пояс. Руки на пояс, спина пряма, вперед не нахилитися. Руки на колінах.
4.	Різновиди бігу: -Повільний біг - Приставними кроками: правим боком, лівим боком. -Спиною вперед - Біг змієюю -Біг зі зміною напрямку	4хв.	За направляючим повільний біг «Почали» Руки на поясі, переміщення на носках. Голову повернути вправо, дивитися за напрямком руху. За сигналом вчителя останній учень оббігає всіх учнів та стає попереду. Біг продовжується доки всі учні не стануть на свої місця. Виконувати за сигналом вчителя
5.	Гра «Салки по полосах»	3хв.	Два капітани. Клас розбігається по всьому залу , біг тільки по полосах. Задача капітана впіймати всіх гравців та забрати в них стрічку. Кожного

			кого піймали виходить з гри та сідає на лавку і чекає закінчення гри. Перші 5 учнів кого спіймали віджимаються 2-3 рази.(в залежності від статі та фізичної підготовки)
6.	Розрахунок на 1-й, 2-й , перешиккування в дві шеренги.		« На 1-й, 2-й розподілись»
7.	Комплекс ЗРВ з гімнастичними паличками	3хв	Виконання під ритмічну музику.
	I-в.п.. палку вниз, ноги разом 1-палку вверх 2-палку вниз	3-4раза	Виконувати під рахунок вчителя, руки прямі.
	II-в.п. палку перед груддю, ноги разом 1-палку вперед 2-палку перед груддю	3-4р	Виконувати під рахунок вчителя, руки прямі.
	III-в.п. палку вниз, ноги на ширині плеч 1-нахил тулуба вперед, палку вперед 2-вниз 3-палку вперед 4-в.п.	3-4р	Ноги в колінах не згинати, руки прямі. Виконувати під рахунок вчителя.
	IV-в.п. палку перед груддю ноги на ширині плеч 1-поворот тулуба вліво 2-в.п.	3-4р	При виконанні повороту ноги не відривати від підлоги, спина пряма.

	3-поворот тулуба на право 4-в.п.		
	V-в.п. палку вгору ноги на ширині плеч 1-поворот тулуба наліво з палкою вгору 2-в.п. 3-поворот тулуба направо з палкою вгору 4-в.п.	3-4р	При виконанні повороту ноги не відривати від підлоги, спина пряма.
	VI-в.п. палка в ліктьових суглобах ззаду, ноги на ширині плеч. 1-нахил тулуба вліво 2-в.п. 3-нахил тулуба в право 4-в.п. 5-нахил тулуба вперед 6-в.п. 7-нахил тулуба назад 8-в.п.	3-4раза	Виконувати під рахунок вчителя.
Основна частина (20-25 хв.)			
1.	Підготовчі вправи: -сидячі на підлозі, нахил вперед	3-4р 3-4р	Лобом доторкнутися до колін, ноги разом

	-з упору присівши, перекид назад в групування , повернутися в вихідне положення (упор присівши)		Не розгортатися, підборіддя притиснуте до грудей, спина округла.
2.	Акробатичні вправи, акробатична зв'язка -перекид вперед -перекид назад -Стійка на лопатках з положення лежачи на спині.	2-3р 2-3р 2-3р	Слідкувати за технікою виконання, голова учня не торкається підлоги, поштовх ногами направлений був би направлений не вперед , а вгору. Нахилити голову, торкатися підборіддям грудей. З упору присівши згрупуватися та виконати перекид назад на лопатки, швидко підставити руки на рівень голови, долонями на підлогу, та спираючись на них перевернутися через голову та прийти в упор присівши. Слідкувати за технікою виконання. Необхідно до кінця зберігати округлене тіло та закінчувати перекид з групуванням в упор присівши Ноги прямі, разом не роз'єднанні, носки стопи тягнемо догори. Слідкувати за правильністю виконання. Дугообразне, максимально прогнуте положення спиною до опорної площини з упором ногами і руками.

	-«міст» з положення лежачи з підстраховкою -перекид вперед, перекид назад, стійка на лопатках, міст.	1-2р 1 р	Відстань між ногами і руками як можна менша. Слідкувати за технікою виконання. Страхуючий підтримує двома руками за спину. Виконати вправи послідовно один за одним. Слідкувати за правильністю виконання.
3.	Опорний стрибок: -Стрибок в упор стоячи на колінах та зіскок. - Стрибок в упор стоячи на колінах та зіскок. -зіскок зі снаряду прогнувшись з положення «старта плавця». -Стрибок в упор присівши та зіскок.	2-3р 2-3р 2-3р 2-3 р	З упору стоячи, руки на лавці, покритою матами , ноги на підлозі , сок в упор стоячи на коліна , змах рук і поштовхом ніг зіскок.. З упору стоячи «міст» перед козлом в ширину . виконати 2-3 стрибка на місці та вскок в упор стоячи на колінах. Змахом рук та поштовхом ніг зіскок з допомогою. З положення « старта плавця» на снаряді, випрямляючись , відштовхнутися вгору, прогнутися, руки вгору назовні та зберігати таке положення до приземлення. Обпертися руками об снаряд й відштовхнувшись ногами від мостика, прийти в упор присів на

			снаряді. Випрямляючись відштовхнутися вгору, прогнутися, руки вгору назовні й зберігати таке положення до приземлення.
	Заключна частина (3-5 хв.)		
1.	Гра «Зов Джунглів»	3 хв.	В залі намалювати крейдою кола під кількість учасників. В кругах лежать кеглі, гравці стоять кожен в своєму колі, коли починається музика гравці виходять зі своїх кіл на зображають тварин яких називає вчитель. Коли закінчується музика гравці повинні швидко повернутися в своє коло та підняти кеглю. Вчитель називає перших 5 гравців котрі підняли кеглю вгору.
2.	Шикування. Підведення підсумків уроку. Виставлення оцінок. Домашнє задання.	2хв. 20 р 10р	В одну шеренгу. Піднімання тулуба з положення лежачи, ноги зігнуті в колінах. Стрибки з упору присівши з підніманням рук догори..

Дата: 19.01.2022р.

Тема. Гімнастика.

Мета: Розучити комплекс з 4-х акробатичних елементів. Провести рухливі ігри та естафети. Сприяти розвитку координації рухів та гнучкості.

Виховувати увагу, самоконтроль, рішучість.

Інвентар та обладнання: гімнастична лава, фішки, свисток, гімнастичні мати, гімнастичний козел.

№ з/ п	Зміст	Дозу- вання	Організаційно-методичн і вказівки
I	Підготовча частина	8-10 хв	Фронтальний метод

	<u>1. Шикування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку:</u> сьогодні на уроці ми розучимо комплекс з 4-х акробатичних елементів та пограємо в рухливі ігри.	1 хв.	Перевірити зовнішній вигляд, самопочуття учнів. Звернути увагу на чіткість виконання команд.
	<u>2. Стройові вправи, повороти на місці:</u> Ліво - Руч! Право - Руч! Кру - Гом! Ліво - Руч! Ліво - Руч! Повороти стрибком: Ліво - Руч! Право - Руч! Право - Руч! В обхід наліво кроком – Руш!	30 сек	Звертаю увагу на правильність виконання, виправляю помилки
	<u>3. Різновиди ходьби</u> А зараз ми вирушаємо до казкового лісу! Ходьба. Йдемо: - на носках «як лисичка»; - на п'ятах «як пінгвіни»; - на зовнішній стороні стопи «як ведмідь»; - з високим підніманням стегон йдемо «як цапли»; - стрибаємо на двох ногах «як зайчики».	1-2 хв 8-10 м 8-10 м 8-10 м 8-10 м	У колону по одному, дистанція 2 кроки, спину тримати прямо. Тягнемось якомога вище. Ноги колінах не згинаємо. Плечі розправлені, спина пряма. Носки натянуті, плечі розправлені
	<u>4. Різновиди бігу.</u> <u>Клас, приготувались до бігу, бігом - Руш!</u> Ми продовжуємо нашу подорож по казковому лісі. А зараз нам потрібно подолати перешкоди: - перестрибнути через впавше дерево; - пробігти під гілкою дерева; - поскакати по камінцях не впавши у воду; - пробігти між деревами.	1-2 хв	Тем повільний. Вдих через ніс, видих через рот. Не обганяти одне одного, дистанція 2 кроки.
	<u>5. Вправи для відновлення дихання</u> Піднімаємо руки вгору – вдих, опускаємо – видих. <u>Шикування в одну шеренгу.</u> На 1, 2, 3 – Відлічи! Перші номери – 1 крок вперед; Другі номери – 2 кроки вперед; Треті номери – 3 кроки вперед.	1 хв	Вдих через ніс, видих через рот. Під час повільної ходьби по колу. Розімкнутися на відстані витягнутих у сторони рук

На витянуті руки – Розімкнись!			
<u>6. Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній лаві:</u>		4-5 хв	Стежити за чітким виконанням вправ за командою
1. В.п. – о.с., руки на поясі обличчям до лави		6-8 разів	Тягнемось за руками, прогинаємось в спині, погляд спрямований вгору
1 – ліва на лаву, руки вгору			
2 – в.п.			
3 – права на лаву, руки вгору		6-8 разів	Спина пряма, руки в ліктях не згинаємо
4 – в.п.			
2. В.п. – сід ноги нарізно впоперек лави, руки на плечах в попереднього			
1 – ліва рука вгору			
2 – в.п.			
3 – права рука вгору			
4 – в.п.			
5 – ліва рука в сторону			
6 – в.п.			
7 – права рука в сторону		6-8 разів	Ноги в колінах не згинаємо, намагаємось дістати до носків
8 – в.п.			
3. В.п. – сід ноги нарізно на лаві, руки на поясі			
1 – нахил до лівої			
2 – в.п.		6-8 разів	Рука вгорі пряма, нахил виконуємо в боковій площині.
3 – нахил до правої			
4 – в.п.			
4. В.п. – сід ноги нарізно уперек лави, рука на плечах у попереднього			
1 – нахил вліво, права рука вгору			
2 – в.п.			
3 – нахил вправо, ліва рука вгору		6-8 разів	
4 – в.п.			
5. В.п. – сід ноги нарізно впоперек лави, руки на плечах у попереднього			
1 – поворот тулуба вліво, ліва рука в сторону			
2 – в.п.			
3-4 – те ж саме в іншу сторону		6-8 разів	Погляд спрямований в напрямок повороту
6. В.п. – о.с. на лаві			
1 – нахил вперед, руки вперед			
2 – присід, руки вперед			
3 – положення рахунку 1			

	4 – в.п. 7. В.п. – о.с. обличчям до лави, руки на поясі 1 – випад лівою на лаві 2 – в.п. 3 – випад правою на лаві 4 – в.п. 8. В.п. – о.с. на лаві вздовж лави, руки на плечах у попереднього 1 – мах лівою 2 – в.п. 3 – мах правою 4 – в.п. 9. В.п. – стоячи обличчям до лави, права на лаві, руки на поясі 1 – зміна положення лівою 2 – з міна положення правою 3-4 – те ж саме	6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів	При нахилах ноги в колінах не згинаємо, присід виконуємо повний Випад виконуємо повний Ноги в колінах не згинаємо, носки тягнемо Перші і другі номери виконують в різні сторони Стрибки виконуємо на носках
	Основна частина	15-20 хв	Потоковий
II	<u>Розучити комплекс з 4-х акробатичних елементів</u> <u>1-горизонтальна рівновага.</u> <u>2-перекид вперед.</u> <u>3-"Берізка"</u> <u>4-перекат в групування сидячи.</u>	6-7 хв	Здійснюю показ та пояснення. Здійснюю страховку, виправляю помилки. Опис поєдную з показом. Слідкую за технікою виконання, виправляю помилки, здійснюю страховку.

	<u>2. Провести рухливу гру та естафету</u> <u>1. Рухлива гра “Слухай сигнал”</u> Зміст гри Учні рухаються в колоні по одному по колу. За сигналом (один свисток – вони приймають положення жабки; два свистки – приймають положення лелеки; три свистки – продовжують рух по колу) Визначення найуважніших та найшвидших. <u>2. «Виклик номерів».</u> Вчитель називає номер. Гравці, у яких цей номер оббігають фішку і повертаються на свої місця. Команда, гравець якої першим виконає рухову дію, отримує очко. Підсумок гри. Визначення найбільш спритних і уважних.	7-8 хв	Слідкую за ходом гри та дотриманням правил. Даю вказівки. Слідкую за дисципліною. Учні поділені на дві команди які розташовані в дві колони
III	Заклучна частина	3-5 хв	Фронтальний
	<u>1. Шикування, ходьба, дихальні вправи:</u> Піднімаємо руки вгору – вдих Опустили - видих	1 хв	
	<u>2. Гра на увагу «Клас, струнко!»</u> Команда виконується тільки в тому разі, коли перед нею вчитель говорить слово "клас". Той, хто помиляється, робить крок уперед, але продовжує грати. Підсумок. Визначення найбільш уважних.	2-3 хв	Учитель стоїть обличчям до дітей, які вишикувалися в одну шеренгу і подає команди. Згідно з правилами гри, крок уперед роблять і ті гравці, які не виконали своєчасно правильної команди.
	<u>3. Шикування. Підсумок уроку:</u> сьогодні на уроці ми повторили рухові навички лазіння і перелазіння на гімнастичній лаві, розучити техніку групування та перекатів в групуванні та пограли в рухливі ігри. Організований вихід із залу.	1 хв	

Дата: 24.01.2022р.

Тема: Гімнастика. Вправи з рівноваги. Акробатичні елементи.

Мета: Повторити техніку виконання вправ з рівноваги на гімнастичній лаві. Закріпити техніку виконання акробатичної зв'язки : перекид вперед, перекид назад, стійка на лопатках, «міст» з положення лежачи. Удосконалити навички піднімання прямих і зігнутих ніг у положенні вису на гімнастичній стінці. Розвивати гнучкість, координацію рухів та рухову пам'ять. Виховувати вміння працювати самостійно.

Інвентар: гімнастичні мати -4 штуки, гімнастична лава 2 штуки, гімнастична стінка, кольорові картки, м'ячі - штуки, гімнастичні палиці -10 штук, секундомір.

№ П.п	Зміст заняття	Дозуван ня	Організаційно – методичні вказівки
1	2	3	4
I	Підготовча частина	15	
1.	Вхід до спортивної зали. Шикування. Привітання. Рапорт.	2хв	Перевірка готовності класу до уроку(наявність спортивної форми). Самопочуття учнів
2.	Повідомлення завдань уроку. Повторення правил з безпечної поведінки на уроці. Вимірювання ЧСС		
3.	Повороти на місці – ліворуч, праворуч, кругом.	30сек.	Звернути увагу на постановку ступні - п'ятка-носок
4.	Ходьба та її різновиди: - на носках; - крок «цаплі»; - - крок перекастом;	1хв 10м 10 м 10 м 10 м	Руки на пояс, спину тримати рівно, носок натягнутий вниз З п'ятки на носок, руки вгору

	- - ходьба у повному присіді.		Спину тримати рівно
5	Біг :	3 хв	В колоні по одному
	- біг з виносом прямих ніг вперед - біг високим підніманням стегна біг підстрибуванням вперед-сторони (вправо, вліво)	15-20 м 15-20м	Ноги прямі Дистанція 2 кроки Руки на поясі
	Гра «Світлофор»: Учні шикуються в колону по одному і в повільному темпі біжать по спортзалу. Якщо вчитель показує жовтий світлофор – учні переходять на ходьбу. Якщо зелений – продовжують біг, якщо червоний – зупиняються.	2хв	Зупинитись потрібно стрибком так, щоб не штовхнути товариша попереду («не зробити аварії»). Хто під час гри не уважний, стає замикаючим. Відстань – 2 кроки.
	Перешиккування з колони по одному в три шеренги	30сек.	За розподілом
	ЗРВ з гімнастичними палицями на місці.	5 хв	
6.	1. В. п. ноги нарізно, палиця вниз: на 1- палицю вгору, прогнутися – вдих; 2 – В.п. видих ; 3-4 теж саме.	6-8 разів	Дивитись вгору
	2. В.п.о.с. - палиця вниз. 1. Ліву в сторону на носок, палицю вперед; 2. В.п. 3. Теж правою ногою. 4. В.п.	5-7 р.	Дихання довільне.
	3. В.п.- стійка ноги нарізно, палицю на лопатки.	3-4 рази у кожную сторону	Лікті в сторони

	1. Поворот тулуба вліво-вдих. 2. В.п. видих 3. Поворот тулуба вправо-вдих. 4. В.п. видих		
	4. В.п.- широка стійка ноги нарізно, палицю вперед. 1. напівнахил вперед, прогнутися, палицю вгору – вдих; 2. В.П. – видих; 3-4 теж саме.	3-4 рази у кожную сторону	Спину тримати рівно
	5. В.п.- широка стійка ноги нарізно, палицю на лопатки. 1. Нахил вліво. 2. В.п. 3. Теж саме вправу сторону. 4. В.п.	3-4 рази у кожную сторону	Дихання довільне.
	6. В.п.о.с. - палиця вниз. на 1- присід палицю вперед – вдих; 2. В.п. – видих; 3-4 теж саме	6-8 р	Спина пряма
	7. В.п.о.с. - палиця вниз. 1. Стрибок ноги нарізно - палицю до грудей. 2. Стрибок ноги разом, палицю вниз. 3. Стрибок ноги нарізно - палицю до грудей. 4. Стрибок ноги разом, палицю вниз.	15-20 стрибків	Дихання вільне.
	8. В.п.о.с.– голова опущена вниз, палиця вниз. 1 -3. Голову вгору, палицю вгору	6-8 разів.	На носки вгору

	- ВДИХ. 2 -4. В.П. - видих.		
II	Основна частина	26	
1	Вправи з рівноваги(гімнастична колода): - В.п. - стійка на носках, руки на пояс; -стійка на одній нозі, - 2-3 кроки на носках; - поворот кругом, руки в бік; - мах лівою (правою) ногою оплеск у долоні під нею; - упор присівши на лівій (правій) нозі; - стійка ноги нарізно; - 2-3 швидких кроки вперед; - зіскок вигнувшись; - о.с.	5 хв 2-3р 2-3р 2-3р 2-3 р	Носки тягнути . Поворот виконується на носках через ліве плече. Нogu в колі не згинати. Тримати поставу. М'яке приземлення.
2	Акробатична комбінація :	10 хв	
	- Рівновага	3-4 рази	Опорна нога пряма в колінному суглобі, руки в сторони
	- Перекид вперед у присід	3-4 рази	Групування, руки вперед
	- Перекид назад	3-4 рази	Звернути увагу на групування
	- Стійка на лопатках	3-4 рази	Носки вгору, руки тримають тулуб ближче до лопаток

[illegible]

ІІІ.	Заключна частина	4 хв.	
	Шикування у коло. Заспокійлива вправа «Посмішка» ЧСС Підведення підсумків уроку. Обговорення очікувань від уроку. Організований вихід із спортивного залу.	30с 2 хв. 10 с 1хв. 30с	Діти беруть один одного за руки. «Передаємо гарну посмішку один одному Звернути увагу на заспокоєння учнів. Подяка усім присутнім на уроці.