

Інноваційний урок з фізичної культури модуль «ГІМНАСТИКА»

Найважливішим у роботі вчителя фізичної культури є вироблення в учнів інструктивних навичок та умінь самостійно виконувати фізичні вправи, а також диференціація навчальної роботи, здійснення індивідуального підходу до учнів, створення безпечних умов проведення уроку.

Метод колового тренування поєднаний на уроці із проведенням змагань та використанням нестандартного обладнання та музичного супроводу.

Завдання уроку:

- 1) Формування навичок здорового способу життя оздоровлення і підвищення працездатності учнів.
- 2) Сприяння розвитку уваги, дисциплінованості, кмітливості.
- 3) Набуття позитивних емоцій, впевненості в собі, інструкторських і освітніх навичок.
- 4) Підвищення фізичних якостей – сили, гнучкості, витривалості.

Місце проведення: СПОРТЗАЛ.

Інвентар: гімнастичні мати, гімнастичні лави, обручі, свисток, скакалки, музичний супровід.

№ п/п	ЗМІСТ УРОКУ	ДОЗУВАННЯ	ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
	1. Підготовча частина уроку	12-14 хв.	
1	Шикування групи.	1 хв.	У шеренгу, простежити за охайністю спортивної форми.
2	Вітання з учнями групи, ознайомлення із завданнями уроку.	1 хв.	
3	Правила поведінки і техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.		Виконувати вправи за командою.
4	Чсс за 10 сек.		Готовність учнів до уроку.
5	Перешикування з однієї шеренги в колону по одному з поворотом на право.		Простежити за охайністю спортивної форми.
	Різновиди ходьби:(виконувати вправи під музичний супровід)		- Тулуб тримати рівно, не нахилити;

6	а)кроком; б)на носках руки на поясі; в)на п'ятках руки на поясі; г)пружний крок руки на поясі; д)напівприсівши; е)біг у повільному темпі; ж)лівим та правим боком у перед приставним кроком.	10м. 10м. 10м. 10м. 10м. 1 коло 1 коло	- виконувати чітко один за другим на певній відстані двох кроків.
7	Шикування у 3 шеренги. Розминка на місці. 1.В.П. – о. с. руки на пояс 1-піднятися на носки 2-в. п. 2.В.П. – о. с. руки в сторони 1-нахил тулуба ліворуч праву руку вгору ліворуч, пів присід. 2-в. п. 3-нахил тулуба праворуч ліва рука у гору праворуч, напівприсід. 4-в. п. 3. В. П.- ноги нарізно руки на пояс. 1.кругле напівприсідання плечі звести вперед, голову вперед. 2.плечі назад, груди вперед, голову назад. 4.В. П. – о. с. 1-3 пружних нахилів у перед 4-присід, руки у гору. 5.В. П. – широка стійка, ліва рука на поясі права у гору. 1-нахил тулуба у ліво, 2-нахил тулуба у перед, 3-нахил до лівої ноги, 4-в. п. 5-8 те саме в інший бік. 6.В. П. широка стійка, руки у замку попереду, 1-випад у право,	30 16 повтор. 8 повтор. 8 повтор. 8 повтор. 8 повтор.	Тримати осанку. Виконувати з повною амплітудою руху. Виконувати у повільному темпі. Руками торкатися підлоги. Стежити за положенням тулуба.

	2-в. п. 3-випд у ліво, 4-в. п. 7.В. П. – о. п. 1-3 випад на праву у перед, 4-в. п. 5-7 – випад лівою у перед, 8-в. п. 8.Біг із високим підніманням стегон. Руки зігнути під кутом 90*. 9.Вправи на відновлення дихання.	8 повтор. 30 30	Стежити за положенням тулуба не відхилятися в перед. Колінами торкатися долонь.
8	Ч.С.С. за 10секунд		Готовність групи до основної частини уроку.
	2. Основна частина уроку.	25 хв.	
9	Перешикування у шеренгу по два. Робота по станціях.		Перехід здійснюється організовано по сигналу.
	СТАНЦІЯ «СИЛОВА ПІДГОТОВКА» - піднімання тулуба в сід; - піднімання тулуба, лежачи на животі; - В. П. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1-опираючися на лопатки і п'яти, підняти таз у гору(вихід). 4-3 затримати дихання. 4-в. п. видих - Згинання та розгинання рук в упорі лежачі.	5 хв. 40 разів 40 разів 20 разів 25 разів	1 група Відпочинок між вправами 15с. Руки за голову. Руки за головою виконувати з паузою. Для розвитку гнучкості хребта, сили м'язів черевного пресу. Згинання рук до прямого кута в ліктях, тулуб прямий.
	СТАНЦІЯ «ГІМНАСТИЧНА ЛАВА»	5 хв.	2 група

	-Настрибування на гімнастичну лаву, змінюючи ноги. -Стрибки ліворуч і праворуч через лавку, з просуненням у перед. -Настрибування обома ногами на гімнастичну лавку,просуваючись у перед. -У положенні стоячи поставити ноги на лаву і виконувати рух, ніби влізає на неї,поки інша нога повністю не виправиться, потім ногу опустити на підлогу. ГРУПИ ЗМІНЮЮТЬСЯ МІСЦЯМИ.	25 разів. 3х10 разів 3х10 разів 20 разів на кожну ногу.	Відпочинок між вправами 10 с. Звернути увагу на роботу рук, і техніку безпеки під час настрибування на лаву. Стрибати м'яко на носках. Звернути увагу на постановку двох ніг разом на лаві і зіскок.
10	СТАНЦІЯ «ГНУЧКІСТЬ» -В.П.- сидючи на маті, ноги на різно, руки в упорі по заду 1-3 три пружні нахили в перед. 4- в. п. -В. П. – сидючи на маті ноги разом, руки у сторони. 1-3 три пружні нахили в перед: 4-в. п. -В. П. – лежачи на маті на животі руки в упорі по перед. 1-3 нахил тулуба назад ноги зігнути у колінному суглобі (корзинка). -Виконання акробатичного елементу «міст»	5 хв. 8 разів 8 разів 8 разів 5 разів	1 група дівчат Дотримуючись високої амплітуди виконання, ноги у колінному суглобі не згинати. Руки випрямити повністю. Головою доторкнутися до п'ят. З положенням лежачі.
	СТАНЦІЯ «ШВЕДСЬКА СТІНКА» -Стоячи у шведської стінки махи ногами У перед (правою, лівою)	5 хв. 20 разів	2 група дівчат Тулуб рівно, ноги не згинати, відпочинок між вправами 10 сек.

	У сторону (правою, лівою) Назад (правою, лівою) ГРУПИ ЗМІНЮЮТЬСЯ МІСЦЯМИ.	20 разів 20 разів	
11	Стрибки через скакалку	2,5 хв. 3х50 разів.	1 група дівчат Відпочинок 10 сек.
	Робота з обручем (обертати навколо тулуба) ГРУПИ ЗМІНЮЮТЬСЯ МІСЦЯМИ.	2,5 хв.	
12	3. Заключна частина Вправи на відновлення дихання.	5 хв. 30 сек.	
13	«ВІКТОРИНА» 1. Який м'яч найважчий, а який найлегший? (набивний, тенісний) 2. Скільки гравців у футбольній команді? (11) 3. Скільки білих фігур у шахах? (160	2 хв.	Робота з картками.

Станція «силова підготовка»

- 1) Піднімання тулуба в сід; - 40 р.
- 2) Піднімання тулуба лежачи на животі – 40 р.
- 3) В. П. лежачи на спині руки вдовж тулуба – 20 р.
- 1 – опираючись на лопатки і п'яти, підняти таз у гору (вдих)
- 2-3 затримати дихання
- 4 – в. п. (видих)
- 4) Згинання та розгинання рук в упорі лежачі – 25 р.

Станція «гімнастична лава»

- 1) Настрибування на гімнастичну лаву, змінюючи ноги – 25 р.
- 2) Стрибки ліворуч і праворуч через лаву, з просуванням уперед – 3х10 р.
- 3) Настрибування обома ногами на гімнастичну лаву, просуваючись уперед.

- 4) У положенні стоячи поставити ногу на лаву і виконати рух, ніби влізає на неї, поки інша нога повністю не випрямиться, потім опустити ногу на підлогу. – 20 р.

Станція «гнучкість»

- 1) В. П. сидючи на маті, ноги на різно, руки в упорі по заду – 8 р.
1-3 три пружні нахили в перед
4-в. п.
- 2) В. П. сидючи на маті ноги разом руки у сторону. – 8 р.
1-3 три пружні нахили в перед
4-в. п.
- 3) В. П. лежачі на маті на животі руки в упорі по переду. – 8 р.
1-3 нахили тулуба назад, ноги зігнути у колінному суглобі «корзинка»
- 4) Виконання акробатичного елемента «міст» - 5 р.

Станція «шведська стінка»

- Стоячи у шведської стінки махи ногами
у перед (правою, лівою) – 20 р.
у сторону (правою, лівою) – 20 р.
назад (правою, лівою) – 20 р.