

Тема уроку: Комплекс вправ, направлених на зміцнення імунітету для профілактики простудних захворювань

Мета уроку:

Освітня: Збагачення рухливого досвіду учнів для самостійних занять фізичною культурою.

Розвивальна: Вдосконалення функціональних можливостей організму шляхом повторення отриманих навичок та вмінь.

Виховна: Формування стійких потреб та мотивації у заняттях фізичної культури.

Інвентар та обладнання: гімнастичні ковдри, секундомір, м'яч волейбольний, ракетки для бадмінтону.

Місце проведення: спортивна зала

ХІД УРОКУ

№ з/п	Зміст роботи, що пропонується	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	І Підготовча частина <u>Організаційний момент:</u> шикування, облік присутності учнів, повідомлення завдань та теми уроку	12 хв 2 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів і самопочуття.
2.	Ходьба, різновиди ходьби; - ходьба на носках - на п'ятах - перекатом	1 хв	Звернути увагу на постанову дихання.
3.	Біг, різновиди бігу; - рівномірний біг - біг приставним кроком правим, лівим боком - біг перехрестно правим, лівим боком - з високим підніманням стегна - закиданням гомілки	2 хв	Вдих робити через ніс. Дотримуватися дистанції. Виконувати за командою викладача.

4.	Розрахунок та перешикування у дві шеренги; Загально-розвиваючи вправи на місці: - в.п. – о.с. , руки на поясі; 1 – нахил голови ліворуч; 2 – в.п. 3 – нахил голови праворуч; 4 – в.п. - в.п. – о.с. , кисті у «замок»; 1-12 – колові рухи кистями; - в.п. – о.с. , руки попереду; 1-4 – колові рухи у ліктьових суглобах уперед; 5-8 - колові рухи у ліктьових суглобах назад; - в.п. – стійка ноги на ширині плечей, руки унизу; 1-4 – колові рухи у плечових суглобах уперед; 5-8 - колові рухи у плечових суглобах назад; - в.п. – стійка ноги нарізно, руки уверху; 1-4. – махи руками з прогином у спині; - в.п. – широка стійка, руки перед груддю; 1-4 – повороти тулуба вправо, вліво; - в.п. – широка стійка, руки на поясі; 1-2 – нахил тулуба ліворуч; 3-4 – нахил тулуба праворуч; - в.п. – широка стійка у нахилі; 1-4 – повороти тулуба ліворуч, праворуч; - в.п. - стійка ноги на ширині плечей, руки на поясі;	7 хв 8-12 р. 8-12 р. 8-12 р. 8-12 р. 8-12 р. 8-12 р. 8-12 р. 8-12 р. 8-12 р. 8-12 р.	Слідкувати за технікою виконання вправ. Рухи виконуються повільно. Амплітуда рухів максимальна. Амплітуда рухів максимальна. Максимально прогнутися у спині. Амплітуда рухів максимальна. Рухи виконуються повільно. Торкатися долонями поверхні. Ноги в колінах не згибати.
----	---	---	--

	1-4 – колові рухи тазостегнового суглоба праворуч; 5-8 - колові рухи тазостегнового суглоба ліворуч; - в.п. – широка стійка, руки унизу; 1 – нахил до правої ноги; 2 – нахил у середину; 3 – нахил до лівої ноги; 4 – в.п. - в.п. – випад на праву ногу. 1-4 – пружні покачування; в.п. – випад на ліву ногу. 1-4 – пружні покачування; - в.п. – присід на праву ногу; 1-4 - пружні покачування; - в.п. – сид на ліву ногу; 1-4 - пружні покачування;	6-8 р. 6-8 р.	Слідкувати за амплітудою рухів. П'яту від поверхні не відривати.
1	II Основна частина Комплекс гімнастичних вправ: в.п.- о.с, руки вздовж тулуба 1 – стрибок догори; 2 - в.п.;	23 хв 100 р.	Слідкувати за диханням та самопочуттям учнів. Руки повільно.
2	- в.п. – широка стійка, руки перед собою 1- 4 - напівприсід 5-8-- в.п.	20 р.	Слідкувати за кутом напівприсяді.

3	- в.п.- о.с, руки перед собою зігнуті в ліктях 1-4 – поворот тулуба вправо із заведенням лівої руки назад; 5-8 - вихідне положення; 1-4 - поворот тулуба вліво із заведенням правої руки назад; 5-8 - вихідне положення	6-8 р.	Слідкувати за амплітудою поворотів. Дихати діафрагмою.
4	- в.п. – лежачі на спині, руки вздовж тулуба 1-7– підняти ноги та руки догори, підборіддя притулити до грудей 8– в.п.	6-8р.	Витягнути носки максимально. Дихати діафрагмою.
5	- в.п. – лежачі на спині, руки на животі, кисті в замок 1–7 – витягнути руки вздовж полу над головою, підняв ноги 8– в.п.	6-8 р.	Витягнути носки та кисті максимально. Дихати діафрагмою.
6	- в.п. – лежачі на спині, руки вздовж тулуба 1– підняти ноги до гори під кутом 45 гр., підборіддя притулити до грудей, праву руку на живіт 2-7– прогладжування живота по колу правою рукою 8- в.п. 9 - – підняти ноги до гори під кутом 45 гр., підборіддя притулити до грудей, ліву руку на живіт 10 – 15 - прогладжування живота по колу лівою рукою 16– в.п.	4-6р.	Слідкувати за кутом підйому ніг, рухи руками повільні. Дихати діафрагмою.
7	- в.п. – лежачі на животі, кисті розташовані під плечовими суглобами	8р.	Слідкувати за амплітудою. Стегна від підлоги не відривати. Дивитись перед собою

	1-7 – розгинання рук в ліктях, до випрямлення рук, ноги залишаються на підлозі 8 – в.п.		
8	- в.п. – лежачі на животі, хват руками за гомілко стоп 1-3– максимально підняти ноги до гори 4– в.п.	бр.	Максимально прогнутися в хребті, дивитись перед собою. Дихати діафрагмою.
9	- в.п. – сидячі, ноги перед собою зігнуті в колінних суглобах навхрест, руки догори, кісті в замок 1-4– нахил тулуба вперед, торкнутися руками підлоги 5-8- в.п.	бр.	Руки в ліктьових суглобах не згинати. Виконувати повільно. Дихати діафрагмою.
10	- в.п. – упор лежачі 1-3– завести праву руку за спину 4– в.п. 5-7– завести ліву руку за спину 8– в.п.	6-8р.	Тримати тулуб паралельно підлозі. В спині не прогинатися. Дихати діафрагмою.
11	- в.п. – упор лежачі 1-3– згинання, розгинання рук 4– в.п.	10р.	Торкатися грудьми підлоги. В спині не прогинатися. Дихати діафрагмою.
	III Заключна частина	10 хв	
1	Вправи на розтягнення м'язів	3 хв	Вправи виконувати повільно.
2	Рухливі ігри з елементами волейболу та бадмінтону	5 хв	Слідкувати за правильністю технічних дій.
3	Підведення підсумків уроку	1 хв	Звернути увагу на самопочуття. Виставлення відміток.
4	Завдання додому: вправи для м'язів черевного пресу 4х25 р Згинання, розгинання рук в упорі лежачі 4х10р. Напівприсід .4х20р.	1 хв	Слідкувати за правильністю виконання вправ.

Викладач фізичної культури:

Ситніков В.В.