

Тема: Гімнастика з елементами ЗФП і СФП

Місце проведення:

Інвентар:свисток, ,гімнастичні мати,гірі,смартфони, секундомір,гімнастичні лави.

Проводить:Ю.Ю. Білик

Тип уроку: комбінований

Контингент: учні групи

Завдання:

- удосконалення техніки ,згинання та розгинання рук в упорі лежачі,присідання , присідання з навантаженням, укріплення м'язів черевного пресу,м'язів спини , стрибкові вправи на уроках фізичної культури:
- розвиток та удосконалення техніки спеціальної та загальної фізичної підготовки необхідних для професійної діяльності;
- виховання колективізму,сили волі,взаємодопомоги,прагнення до перемоги,виховання товариства.

Хід уроку

№ п/п	Частини уроку	Дозування		Організаційно – методичні вказівки	
		Час	Кількість повторень	Спосіб організації учнів	Методичні вказівки
I	<u>Підготовча частина</u>	15'		Фронтально	
	Шиккування	30"			
	Здача рапорту	1'			
	Привітання	20"			
	Повідомлення завдань уроку	1'			
	Замір ЧСС	10"			
	Стройові вправи	2'			
	<u>ЗРВ у русі:</u>	4'		Поточно	
	1.Ходьба		6-8раз		
	-на носках		6-8раз		
	-на п'ятках руки за голову				
	-на зовнішній стороні стопи				
	-на внутрішній стороні стопи				
	2.В.п.- руки в сторону:		6-8раз		
	1-4 колові рухи вперед		6-8раз		
	1-4 теж саме назад				
	3.В.п.- права рука вверх:		6-8раз		
	1-2 ривк.рухи назад		6-8раз		
	3-4 зміна рук теж саме				
	4.В.п.-руки до плечей		6-8раз		
	1-2 кругові оберти вперед				
	3-4 назад				
	Розминочний біг	6'		Поточно	
	-з високим підніманням колін				
	-з на хльостом голені				
	- стрибки на одній нозі		Почергово		
	- стрибки на двох ногах		6-8раз		
	- стрибки вперед спиною		6-8раз		
	- приставним кроком				
	- стрибкоподібний біг				
	- біг з присіданням				
	- біг зі зміною напрямку				
	Гусячим кроком				
					Звернути увагу на форму,самопочуття учнів. ЧСС за 10 сек. не повинно перевищувати13-14 ударів
					Руки не згинати
					Руки тримати прямо в плечовому суглобі,відводити, максимально назад
					Стежити за темпом, легкий біг. В колоні по одному,дотримуючись дистанції
					Один за одним не розмикаючись

II	Основна частина	27'			
	Виконуємо вправи за посиланням: https://wordwall.net/uk/resource/53218842 чи скануємо QR- код інструкції в додатку №2	27'		Поточно	(дивись додадок№1) Крутячи колесо вправи виконуємо слідкуючи за самопочуттям, відпочинок між вправами 1-2хв. Кожень учень виконує вправу на колесі по 2 рази ,якщо вправа повторюється крутимо ще раз (дивись додадок№2)
	Замір ЧСС	10"			ЧСС за 10 сек. не повинно перевищувати 26-27 ударів.
III	Заключна частина	3'		Поточно	Ходьба з дихальними вправами. ЧСС за 10 сек. Не перевищує 17-18 ударів.
	1.Ходьба, відновлення дихання.	1'			
	2.Шикування	10"			
	3.Замір ЧСС	10"		Фронтально	
	4.Підведення підсумків	1'			
	5.Оцінювання	20"			
	6.Домашнє завдання	20"			Згинання та розгинання тулуба, згинання та розгинання рук в упорі лежачі.

Викладач фізичної культури _____



Колесо «Прокачай себе»

Додаток №2



1.Згинання та розгинання рук в упорі лежачі.

Вихідне положення: упор лежачі. Руки на рівні ширини плечей.Згинаємо руки таким чином ,щоб руки утворювали прямий кут. Руки згинаємо та розгинаємо повністю,усе тіло опускається та підіймається синхронно Слідкуємо за диханням. Рухи виконуємо енергійно,з напругою м'язів. Кількість повторень виконуємо у розрахунку 50% від індивідуального максимального навантаження.

<https://youtu.be/JxGgQTWmxNs>

2.Згинання та розгинання тулуба лежачі

Ноги зафіксовані ,зігнуті у колінах під кутом 45°,руки за головою ,виконуємо підіймання тулуба так,щоб руки доторкнулися до колін(при підйманні лікті зводимо разом,опускаючись,розводимо),рухи виконуємо енергійно,з напругою м'язів. Кількість повторень виконуємо у розрахунку 50% від індивідуального максимального навантаження.

<https://youtu.be/n5s2Nl2hYH8>

3.Планка

Для початку, ляжте обличчям вниз на підлогу. Зігніть лікті на 90 градусів та підніміться на лікті так, щоб вони були на рівні ваших плечей. Ваше тіло має бути прямим від голови до п'ят, і його слід підтримувати тільки з допомогою передпліч і пальців ніг. Пам'ятайте, що ваші лікті мають бути розташовані безпосередньо під вами на рівні плечей. Для того щоб утримати цю позицію, вам необхідно напружити ваші м'язи живота та постаратись не розслабляти їх впродовж часу виконання вправи. Ваші стегна повинні залишатися на одному рівні з тілом, не піднімайте їх занадто високо і не опускайте надто низько.

<https://www.youtube.com/watch?v=pyEzsYWxmPw&t=113s>

4.Активна планка

Для початку, ляжте обличчям вниз на підлогу. Зігніть лікті на 90 градусів та підніміться на лікті так, щоб вони були на рівні ваших плечей. Ваше тіло має бути прямим від голови до п'ят, і його слід підтримувати тільки з допомогою передпліч і пальців ніг. Пам'ятайте, що ваші лікті мають бути розташовані безпосередньо під вами на рівні плечей. Після чого починаємо по чергово випрямляти руки та повертати їх у вихідне положення на лікті,слідкуєи за положенням тіла.

https://youtu.be/wPnz_YWYtM4

5.Присідання

Вихідне положення ноги розташувати в широкій стійці.Тримайте спину рівно. Втягніть живіт. Дивіться вперед, не опускаючи підборіддя донизу.Відсуньте стегна назад та зігніть коліна, ніби сідаєте на стілець. П'яти не відриваємо від підлоги.Переконайтесь, що коліна не виступають за межі стопи. Опускайтесь допоки стегна не будуть паралельні підлозі.Виведіть руки перед собою у зручне для вас положення.Затримайтесь у сидячому положенні на одну секунду.Поверніться у вихідне положення.

<https://www.youtube.com/watch?v=PpmMyqe98Wo&t=17s>

6.Згинання та розгинання рук в упорі ззаду на лавці для тріцепсу.

Вихідне положення: сідаємо на край лавки,ноги витягнуті перед собою,упор на п'ятку. Кисті рук роблять упор на край лавки. Вдох згинаємо руки та опускаємо таз,досягнувши крайньої точки ,Видих починаємо підійматися. Слідкуємо за технікою виконання (корпус не розхитується,рухи плавні). Кількість повторень виконуємо у розрахунку 50% від індивідуального максимального навантаження.

<https://youtu.be/1cLrjsFLH1M>

7.Вправа " Берпі"

- 1-Вихідне положення. Ноги в широкій стійці, прес напружений.
- 2 – Присід.Глибоке присідання до моменту, коли ви зможете поставити долоні на підлогу. Намагайтесь не занадто відривати п'яти від підлоги.
- 3 – Упор в півстрибку перенесіть вагу тіла на руки, одночасно витягаючи ноги назад. Займіть положення планки на витягнутих руках.
- 4 – Згинання рук .Зберігаючи напруженими м'язи корпусу, преса і сідниць, здійсніть згинанн рук , майже торкаючись грудьми підлоги. Потім розігнувши рук поверніться в положення упору.
- 5 – Упор.Напружуючи м'язи преса, в напівстрибку підтягніть ноги всередину (майже торкаючись колінами ліктів), повертаючись в позицію присідання.
- 6 – Стрибок.Зробіть стрибок вгору. Він може виконуватися як з плеском рук, так і з витягуванням їх назад (спрощений варіант).

<https://www.youtube.com/watch?v=Zrubufd0XLk>

8.Присідання з навантаженням

Вихідне положення ноги розташувати в широкій стійці. Тримайте спину рівно. Втягніть живіт. Дивіться вперед, не опускаючи підборіддя донизу. Відсуньте стегна назад та зігніть коліна, ніби сідаєте на стілець. П'яти не відриваємо від підлоги. Переконайтесь, що коліна не виступають за межі стопи. Опускайтесь допоки стегна не будуть паралельні підлозі, руки перед собою з вантажем. Беремо гирю (чи інший вантаж) обома руками та встаємо, виконуємо звичайні присіди, тримаючи гирю перед собою

<https://youtu.be/a8abuNGCaZg>

9. Вправа " Альпініст "

Встаньте в положенні планки на руках, долоні точно під плечима. Підтягніть живіт, напружте м'язи сідниць і преса, підкрутити таз. Тіло утворює пряму лінію від голови до п'ят. Для початку можна відточувати правильне положення тіла у дзеркала. Підтягніть праве коліно до грудей, при цьому напружте м'язи преса ще сильніше (це допоможе зберегти тіло в правильному положенні). Легким підстрибуванням підтягніть ліве коліно до грудей, імітуючи біг в положенні планки. Швидко міняйте ноги, підтягуючи то праве, то ліве коліно до грудей.

<https://youtu.be/X13UxFoQ1Zk>

10. Сектор приз " Ваша улюблена вправа "

Виконуємо Вашу улюблену вправу (навіть якщо вона є у колесі)

11. Стрибки навхрест

Візуально чи за допомогою крейди, підручних матеріалів формуємо хрест розміром по 30 см в різні сторони (це буде вашим майданчиком для виконання вправи). Стрибки на місці виконується з положення стійки ноги нарізно. Перед початком стрибка, підводимось на носки, потім трохи напівзгинаючи ноги, відводимо руки назад, тулуб нахиляємо вперед. Під час стрибка не сильно (на 20-25 см.) відштовхуємось обома ногами й одночасно робимо замах руками вперед-угору, після приземлення повертаємось на вихідне положення, після виконуємо стрибок в ліво, повертаємось у вихідне положення, стрибок в право-вихідне положення. Стрибки виконуємо у вигляді хреста відстань між точками приземлення та вихідного положення 25-30 см