

ПП ПЕДАГОГІЧНА
ПРЕСА

ІНДЕКС 74639

ВИДАВНИЦТВО
«ПЕДАГОГІЧНА ПРЕСА» —
ЦЕ ЖУРНАЛИ
НОВОГО
ПОКОЛІННЯ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ШКОЛІ

2/2004

ДО ПЕРЕМОГИ

РАЗОМ



II Спортивні ігри школярів України

Програма з фізичної культури для загальноосвітніх
навчальних закладів. Спортивний профіль. 10 — 11 класи

Методичні розробки конкурсних уроків фізкультури

Навчання метання на уроках фізичної культури

КОНСПЕКТ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 6 КЛАСІ

Тема: Гімнастика

Завдання уроку:

1. Удосконалити техніку ви

конання вправ з рівноваги, вису і
упору. 2. Закріпити навички вико-

Хід уроку

нання опорного стрибка, ак-
робатичних вправ.

3. Сприяти розвитку силових
якостей.

4. Виховувати бажання пра-
цювати над своїм фізичним
удосконаленням.

Місце проведення: спортивний
зал.

Інвентар: мати, бруси, кінь,
тренажери, гантелі, лава
гімнастична, навесні перекладини,
колода.

Зміст уроку	Дозування	Методичні вказівки
I. Підготовча частина (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу	15с	Фронтальний метод Тулуб прямий,
Рапорт	1хв	плечі розвернуті, руки опущені,
Привітання вчителя	15с	п'яти разом Руками не рухати
Повідомлення завдань уроку	30с	
Повороти на місці	30с	
Стройовий крок на місці в русі	30с	
Різновиди ходьби: ходьба на носках - руки за головою;	1 хв	Чіткий розмах руками. Стежити за
ходьба на п'ятах - руки за спиною; ходьба на внутрішній і		темпом ходьби Дихати носом
зовнішній сторонах ступнів - руки на поясі; ходьба		
навшпиньки - руки на колінах		
Біг	2хв	Музичний супровід Біг починати та
Різновиди бігу: біг з високим підніманням стегна; зупин-		закінчувати за сигналом
ки, присідання під час бігу; зміни напрямку бігу; біг з		
підскакуванням		
<i>Загальнорозвивальні вправи в русі:</i>		
1. В. п. — кисті «в замок» перед грудьми; 1 — 2 руки впе-	4 хв	Руки прямі
ред долонями назовні; 3—4—в.п.;	4 - 6 р.	
2. В. п. — руки за голову; 1—2 — завести лікті назад,	4 - 6 р.	Руки, зігнуті в ліктьових суглобах,
прогнутися — вдих; 3—4—в.п.— видих;	4 - 6 р.	не опускає Спина пряма
3. 1 — 4 — напружуючи м'язи, підняти руки вгору; 5— 8	4 - 6 р.	Зберігати положення правильної
— руки через сторони — вниз;	4 - 6 р.	осанки
4. В. п. — руки в сторони; 1 — 2 — поворот голови пра-	6- 8 р.	Виконувати з невеликою
воруч, ліву руку за голову; 3 — 4 — поворот голови ліво-	6 - 8 р.	амплітудою Зберігати правильну
руч, праву руку за голову;		осанку
5 .1 — 4 — колові рухи назовні; 5 — 8 — колові рухи		
всередину;		
6. 1 — 2 — праву руку — вгору за голову, ліву — вниз за		Стежити, щоб ноги залишалися
спину; 3—4 — те саме, із зміною положення рук		прямими під час виконання вправ
<i>Перешикування в коло, вправи на місці:</i>		
7. В. п. — основна стійка, колові рухи тулубом, 1—4 —	4 - 6 р.	
вправо; 1—4—вліво		
8. В. п. — основна стійка, руки вгору; 2 — 3 — нахил	6 - 8 р.	Ноги в колінах не згинати
вниз, торкнутися чолом гомілки		
9. В. п. — стійка — ноги нарізно, руки складені на грудях;	6 - 8 р.	
1 — 3 — пружинисті нахили вперед, вниз, ліктями		Руки на опорному коліні зігнуті під
доторкнутися до підлоги; 4 — В. п.	6 - 8 р.	кутом 90°
10. В. п. — основна стійка; 1 — 2 — випад правою ногою		
вправо; 3 — 4 — в. п.; 5 — 8 — в інший бік		
11. Стрибки з підніманням стегон до грудей	8 - 10 р.	
II. Основна частина (30 хв)	4 хв	Груповий, індивідуальний метод
Шиккування по відділеннях Роздати старшим		Призначити старших кожної групи
груп маршрутні листи		

Зміст уроку	Дозування	Методичні вказівки
Короткий інструктаж з правильного виконання вправ, техніки безпеки та правильного страхування товариша		Попередити про перехід на нове місце тренування по свистку. Музичний супровід
<i>Перша група</i> — лазіння по канату; з положення вису на прямих руках, зігнути ноги вперед і захопити канат колінами і підйомами ніг, руки злегка зігнути; випрямити ноги, одночасно згинаючи руки і підтягуючи тіло вгору; зберігаючи захват каната ногами по черзі перехоплювати руки	3хв	Спускатися слід по черговим перехватом рук і за допомогою ніг
<i>Друга група</i> — виси і упори на брусах; Хлопці: 1) з стрибка наскок в упор; 2) мах вперед, мах назад; махом вперед, сід ноги нарізно. З сиду на стегні зіскок з поворотом. Дівчата: наскок стрибком в упор на нижню жердину; зіскок махом назад з поворотом	3 хв	Стояти збоку, під час махів вперед підтримувати учня за спину
<i>Третя група</i> — опорні стрибки через низького коня, зігнувши ноги (хлопці), та через низького козла з настрибуванням в упор, присівши, і зіскоком вигнувшись (дівчата)	3 хв	У фазі польоту прагнути якнайдовше зберегти вигнуте положення тіла
<i>Четверта група</i> — вправи з рівноваги, ходьба на носках, присісти, поворот кругом, крок «польки», зіскок вигнувшись	3хв 3хв	Поворот виконувати на носках, спину тримати рівно По 1 хв на тренажер
<i>П'ята група</i> — вправи на тренажерах		Перекид вперед самостійно. «Міст» і стійка із страхуванням
<i>Шоста група</i> — акробатичні вправи (хлопці), два довгі перекиди вперед; стійка на кистях з опорою ніг на стіні (дівчата) — поєднання елементів вправ: перекид уперед — перекид назад — стійка на лопатках «міст» — перехід в упор присівши — шпагат	3 хв	Підборіддя вище за перекладину
<i>Сьома група</i> — підтягування у висі на високій перекладині (хлопці); підтягування у висі, лежачи на низькій перекладині (дівчата)	3 хв	Відштовхуватися від мата ліктями забороняється
<i>Восьма група</i> — піднімання тулуба з положення лежачи. Лягати на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями 30 см, пальці рук з'єднані за головою		Дихання рівномірне
III. Заключна частина (3—5 хв) Повільний біг	30с	
Дихальні вправи на розслаблення в русі: 1. 1—2 — руки вгору, вдих через ніс; 3 — 4 — нахил вперед — вниз, руки вниз	1 хв	
Видих	30 с	Спину тримати рівно
2. Ходьба напівприсядки, руки на пояс		
Шиккування в одну шеренгу	30с	
Підведення підсумків		
<i>Домашнє завдання:</i> перекид вперед, назад, «міст».	30с	
Піднімання тулуба: (хлопці) — не менше як 50 разів (3 підходи з інтервалом відпочинку); (дівчата) — 40 разів, кількість прийомів визначити індивідуально		
<i>Підбиття підсумків уроку</i>		Організований вихід із залу