

## ДО ПИТАННЯ ПРО ОФОРМЛЕННЯ ПЛАНУ-КОНСПЕКТУ УРОКУ. НА ДОПОМОГУ ВЧИТЕЛЮ

У попередньому номері журналу в авторській статті було піднято проблему оформлення планів-конспектів уроків фізичної культури. Проведений нами аналіз свідчить, що серед опублікованих розробок конспектів найменше уваги приділено навчальному модулю „Гімнастика”. З огляду на вищесказане, в контексті продовження вирішення даного питання, пропонуємо варіант плану-конспекту для учнів старших класів саме з цього модуля.

### ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ З ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ЮНАКІВ 11 КЛАСУ

*Модуль:* „Гімнастика”.

*Мета:* сприяти фізичному удосконаленню юнаків засобами гімнастики.

*Завдання:*

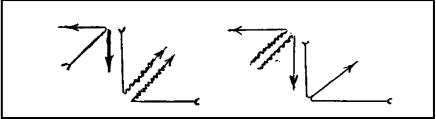
1. Ознайомити зі значенням розвитку спритності для гімнаста.
2. Повторити залікову комбінацію вправ з акробатики.
3. Удосконалювати навичку виконання опорного стрибка ноги нарізно через козла у довжину.
4. Удосконалити технічність виконання окремих елементів залікової комбінації на перекладині.
5. Сприяти розвитку просторової орієнтації.

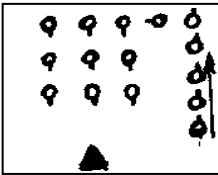
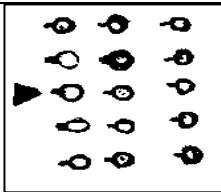
*Тип уроку:* удосконалення.

*Інвентар:* гімнастичні мати, низька та висока перекладини, гімнастичний козел висотою 115 см, гімнастичні палиці.

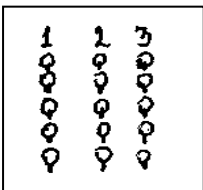
*Місце проведення:* спортивний зал.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 12 хв</b>			
1	Шикування, рапорт, привітання, оголошення завдань уроку.	1 хв	
2	Повідомлення про фактори, що визначають спритність та її	2 хв	Інформацію взяти із підручника Шияна Б.М. Теорія і методика

	значення у засвоєнні гімнастичних вправ.		фізичного виховання. – Ч. 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – С.233–239.
3	Організуючі вправи: рівняйсь, струнко, поворот праворуч, обхід.	10 с	
4	<b>Ходьба</b>	1 хв	Елементи ходьби виконуються під час руху в обхід у колону по одному.
	1) 1-4 – на носках, руки за голову; 5-8 – пружним кроком, руки на пояс. 2) 1-4 – перекатним кроком, з перехресною координацією рук (ліва нога вперед – права рука вперед); 5-8 – у присіді руки на коліні.	4 рази	Не нахилятися вперед, голову підняти, дотримуватися правильного положення рук.
5	<b>Біг</b>	2,5 хв	Після бігу в обхід по діагоналі виконуються перешикування: а) дріблення; б) зведення; в) розведення; г) злиття Під час зведення в колону по двоє виконуються різні види бігу, а в обхід – звичайний біг.
	1) з високим підніманням стегон;	2 діаго	 <p style="text-align: center;">а      б      в      г</p>
			Стегна піднімати до прямого кута і вище, під час відштовхування

		налі	колiна випрямляти повністю.
	2) широким кроком;	2 діаго налі	З максимальним розведенням ніг, тягнутися вперед.
	3) із закиданням гомілок назад.	2 діаго налі	Бігти на носках, торкатися п'ятами сідниць.
6	Ходьба та перешикування в колону по три послідовним поворотом під час руху. Розмикання на інтервал руки в сторони.	50 с	Перешикування виконується за командою „Ліворуч в колону по три – Руш!” Наголосити на чіткому  повороті під час перешикування та рівняння у строю. Для розмикання подається команда „Від середини на інтервал руки в сторони розім – Кнись!”
7	<b>Загальнорозвивальні вправи</b>	4 хв	 ЗРВ виконуються фронтально без зупинки за показом вчителя.
	1) в. п. – вузька стійка, руки вгору. 1-3 – пружні напівприсіди з коловими рухами рук уперед; 4 – в. п.; 5-7 – пружні напівприсіди з коловими рухами рук назад;	4 р.	Руки не згинати, кисть випрямлена.

8 – в. п.;		
<p>2) в. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову.</p> <p>1 – поворот тулуба наліво;</p> <p>2 – в. п.</p> <p>3 – поворот тулуба направо;</p> <p>4 – в. п.;</p> <p>5 – нахил, торкаючись лівим ліктем правого коліна;</p> <p>6 – в. п.;</p> <p>7 – нахил, торкаючись правим ліктем лівого коліна;</p> <p>8 – в. п.;</p>	4 р.	Дивитися у бік повороту, лікті відводити назад. Ноги не згинати.
<p>3) в. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.</p> <p>1-2 – пружні нахили вліво, права рука вгору;</p> <p>і – в. п.;</p> <p>3-4 – пружні нахили вправо, ліва рука вгору;</p> <p>і – в. п.;</p> <p>5 – змах лівою, руки в сторони;</p> <p>6 – в. п.;</p> <p>7 – змах правою, руки в сторони;</p> <p>8 – в. п.;</p>	4 р.	Нахилитися точно в сторону, опора на дві ноги рівномірна, рукою потягнутися у сторону нахилу. Під час змахів ноги прямі, носки відтягнуті, опора на всю ступню.
<p>4) в. п. – широка стійка, руки вгору;</p> <p>1 – упор присівши на ліву, праву в сторону на п'яту;</p> <p>2 – випрямити ліву, не</p>	6 р.	Під час упору зігнувшись у широкій стійці руки від підлоги не відривати, нахилитися нижче. Наголосити на значенні цієї вправи як спеціальної для виконання

	<p>відриваючи рук від підлоги;  3 – тримати;  4 – в. п.;  5-8 – те саме в іншу сторону;</p>		опорного стрибка ноги нарізно.
	<p>5) в. п. – о. с.  1 – упор присівши;  2 – упор лежачи;  3 – поштовхом ніг упор лежачи  ноги нарізно;  4 – зігнути руки;  5 – розігнути руки;  6 – поштовхом ніг упор лежачи;  7 – упор присівши;  8 – в. п.;</p>	4 р.	<p>В упорі лежачи тулуб прямий,  живіт підтягнути.  Руки згинати одночасно.</p>
	<p>6) в. п. – руки на пояс.  1 – стрибок у стійку ноги  нарізно, руки в сторону;  2 – стрибок у в. п.;  3 – стрибком поворот кругом  через ліве плече;  4 – стрибком поворот кругом  через праве плече у в. п.;  5-8 – те ж саме, але перший  поворот кругом через праве  плече.</p>	6 р.	Стрибати легко, ритмічно.
8	Ходьба на місці та змикання уліво.	30 с	<p>Після повороту ліворуч за  командою „Вліво зім – Кнись!”</p> 

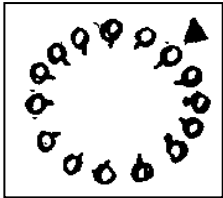
			утворити три відділення.
<b>Основна частина – 30 хв</b>			
1	Пояснення змісту роботи у відділеннях.	1,5 хв	Призначити відповідального учня в кожному відділенні. Пояснити послідовність виконання вправ, нагадати про способи страхування. Учень, який виконав вправу, залишається на страхуванні.
2	Перехід до місць заняття.	30 с	Підходячи до місця заняття, учні зупиняються лівим боком до приладу за командою повертаються обличчям до нього.
3	<u>1 відділення.</u> Акробатичні вправи:	7 хв	
	1) підвідні елементи: - переكاتи у щільному групуванні;	2-4 р.	Переكاتи, перекиди виконуються фронтально поперек матів, які укладені доріжкою.
	2) елементи комбінації: - перекид уперед; - довгий перекид уперед;	2-3 р. 2-3 р.	Голову опустити на груди, енергійно відштовхуватися ногами. Згинання ніг відбувається під час торкання лопатками мати.
	- стійка на руках із допомогою;	3-4 р.	Учні працюють у парах фронтально. Під час стійки на руках голову відвести назад, дивитися на підлогу між кистями. Живіт підтягнути, витягнутися у плечах, ноги не розводити і не розслабляти. Страхування та допомога: учень,

		<p>який допомагає, стоїть ізбоку, однією рукою хватом за передню поверхню стегна допомагає виконати мах у стійку, іншою – під час прийняття стійки, хватом за задню поверхню гомілки допомагає прийняти вертикальне положення. Перехід зі стійки в упор присівши виконувати м'яко, не розслабляючи м'язів ніг та тулуба.</p>
- переворот уліво (управо);	3-4 р.	<p>Руки ставити послідовно, не згинати. Для проходження вертикального положення зробити сильний поштовх однією ногою та мах іншою назад.</p> <p>Після приземлення на одну ноги не поспішати ставити іншу, а потягнутися нею в однойменну сторону, випрямляючи тулуб.</p>
<p>3) залікова комбінація:  о. с. – рівновага на правій, руки в сторони – 2-3 кроки – переворот уліво (управо) – поворот на 90° – довгий перекид уперед – встати – стійка на руках (із допомогою) – упор присівши – перекид уперед – стрибок угору прогнувшись, руки вгору-назовні – о. с.</p>	4-5 р.	<p>Комбінація виконується поточно.</p> <p>Партнер допомагає під час виконання стійки, вказує на помилки.</p> <p>Дотримуватися гімнастичного стилю виконання: гарна постава, відтягнуті носки ніг, відсутність необґрунтованих пауз.</p>

4	Перехід до наступного місця заняття.	30 с	Учні рухаються в колону по одному.
5	<u>2 відділення.</u> Опорний стрибок ноги нарізно через козла у довжину;	7 хв	Перевірити стійкість приладу та укладку матів на місці приземлення.
	1) індивідуальні вправи на рухливість у кульшових суглобах;	6-8 вправ	
	2) підбір розбігу;	2-3 р.	Розбіг та відстань між гімнастичним козлом та містком підбирається індивідуально .
	3) стрибок ноги нарізно з містка, що близько від козла;	2-3 р.	Страхування забезпечується учнем, який стрибнув раніше. Він стоїть збоку від місця приземлення. При необхідності тримає за руку вище ліктя, іншою рукою підтримує під груди.
	4) стрибок ноги нарізно з містка, який оптимально віддалений від приладу.	6-7 р.	Намагатися швидко відштовхнутися руками в напрямку від себе. Після поштовху руками, розгинаючись у кульшових суглобах, підняти плечі та відвести ноги назад. Активно зустрічати ногами опору під час приземлення, зафіксувати його та чітко відійти вбік.
6	Перехід до наступного місця заняття.	30 с	
7	<u>3 відділення.</u> Вправи на	7 хв	Спочатку вправи виконуються на



перекладині:		низькій перекладині, а потім учні переходять на високу перекладину. Наголосити на контролюванні якості та злитності вправ комбінації до кінця її виконання.
1) з упору перемах правою – поворот кругом в упор ноги нарізно лівою – перемах лівою назад;	4 підходи	Під час перемаху правою опора здійснюється на ліву напружену руку. Права нога пряма і розвернена носком угору. Ноги напружені, тулуб прямий. Під час повороту ліворуч перехопитися правою рукою на місце лівої, не нахилиючи тулуб. Ноги не зводити.
2) з упору ноги нарізно лівою спад у вис на зігнутій нозі та підйом у в. п.;	4-6 підходи	Під спаду та підйому не згинати руки. Під час підйому зробити завершальний мах назад правою, не підтягувати плечі до перекладини. Страхування та допомога: стоячи збоку та спереду від учня (зі сторони махової ноги), у момент підйому однією рукою тримати вище ліктя або під спину, іншою – допомогти, натискуючи на стегно махової ноги.
3) підйом переворотом силою з вису або вису стоячи;	3-4 підходи	Не нахилити голову назад до того моменту, поки ноги не піднімуться до перекладини і почнеться розгинання. Не розгинати руки

			повністю в момент переходу у вис зігнувшись. Страхування та допомога: стоячи збоку попереду перекладини, підтримувати однією рукою під плече, іншою – під поперек, у другій половині підйому – під груди і ноги.
	4) із упору опускання перекидом уперед у вис та зіскок.	3-4 підходи	Опустити голову на груди. Розгинаючи руки, повільно перейти у вис, стримуючи швидке опускання ніг. Страхування та допомога: стоячи збоку від учня, під час опускання підтримувати за кисть та під спину, далі – під стегна.
8	Перешиккування у коло та роздача гімнастичних палиць.	1 хв	Черговий стоїть збоку від кола і  тримає на прямих руках палиці. Рухаючись по колу уліво, кожен учень бере палицю та тримає її біля правого плеча.
9	Рухлива гра з палицями „Аркан”. Гравці розташовані в колі обличчям до центру на відстані 1-2 м один від одного. У кожного палиця на зігнутих руках хватом знизу. За командою вчителя:	5 хв	Спочатку гра триває без нарахування штрафних очок. Коло звужувати не можна. У випадку його зменшення подати команду: „Два (три, чотири) кроки

	„Уліво – Гоп!” („Управо – Гоп!”) всі гравці підкидають свої палиці вгору над собою і переміщуються на одного гравця вліво (вправо) одночасно ловлячи його палицю. Хто не зловив або не втримав палицю, або пішов у інший бік, той вибуває з гри або отримує штрафні очки. Перемагає той, хто набрав найменше штрафних очок або жодного разу не впустив палицю.		назад кроком – Руш!”. Не дозволяється кидати палицю в сторону, тільки угору в горизонтальному положенні.
<b>Заключна частина – 3 хв</b>			
1	Вправи у русі: в. п. – палиця внизу 1-2 – палицю вгору – вдих; 3-4 – нахил, палицю вниз.	30 с 4-5 р.	Учні рухаються по колу. Подивитися на палицю, потягнутися вгору.
2	Перешиккування у шеренгу та підведення підсумків гри.	1 хв	Черговий стоїть збоку від кола і учні кладуть йому на руки палиці та перешиковуються у шеренгу.
3	Підведення підсумків уроку.	1 хв	Зазначити основні недоліки виконання вправ. Відзначити кращих та невстигаючих учнів.
4	Домашнє завдання: кут в упорі між двома стільцями: 2х5-6 разів по 3-5 с.	20 с	Показати виконання кута між двома стільцями.
5	Організований вихід із залу.	10 с	У колону по одному.