

## **Заняття № 1.**

### **Завдання:**

**Освітньо-розвиваючі** – Інструктаж з техніки безпеки; удосконалювання стройових прийомів; розвивати окомір, почуття ритму, темпу рухів; розучування поворотів у русі, пересувань по крапках залу, перебудувань на місці в 2 і 3 шеренги. Розучування комплексу РЕПЕТУЮ без предметів. Навчання погодженим пересуванням у ходьбі й бігу з виконанням завдань. Почати розучувати комбінацію на брусах і на коні з ручками. Повідомлення нових теоретичних відомостей про призначення знову досліджуваних вправ і про техніку їхнього виконання.

**Виховні:** виховання культури рухів; виховання дисципліни, уміння організувати роботу відділення на снаряді (старший відділення – установка снаряда й збирання, забезпечення страховки при виконанні вправ, чіткий перехід від снаряда до снаряда), взаємодопомоги й співробітництва;

**Оздоровчі:** Продовжити формування правильної постави. Підвищення функціональних можливостей організму: навчати правильному подиху при виконанні вправ, уміння відновлювати подих.

**Устаткування й інвентар:** бруси середні, кінь/махи, гімнастичні ослони, мати.

**Тип заняття:** вивчення нових знань, умінь.

**Місце проведення:** спортивний зал ЗНУ

### **I. Підготовча частина**

Організаційний момент: побудова, рапорт чергового, вітання, повідомлення завдань уроку.

Стройові вправи: повороти на місці, у русі, пересування по крапках залу, перебудування на місці в 2 і 3 шеренги.

Ходьба, вправи в ходьбі (на носках, перекатом з п'яти на носок).

Біг, вправи в бігу (з виносом прямих ніг уперед, у сторони, назад, приставними кроками лівим і правим боком, стрибки в кроці, підскіки із круговими рухами прямих рук вперед та назад).

### **II. Основна частина**

Розподіл студентів по відділеннях, установка снарядів.

Розучування навчальних комбінацій на снарядах: на брусах - підйом махом назад з упору, кут стійка силою на плечах, опускання в упор, махом уперед зіскок; на коні з ручками - однойменне коло правої, різнойменний лівої, перемах лівої вперед, перемахом правої вперед кут, зіскок кутом уліво з поворотом боком до коня.

Спеціальна фізична підготовка (вправи на гнучкість і силу).

### **Заключна частина.**

Збирання встаткування й інвентарю.

Побудова.

Підведення підсумків заняття

Вказівка на основні помилки й шляхи їхнього усунення.

Завдання для самостійної роботи.

## **Заняття № 2.**

### **Завдання:**

**Освітньо-розвиваючі:** удосконалювання стройових прийомів, поворотів у русі, пересувань по крапках залу, перебудувань на місці в 2 і 3 шеренги, перебудувань у русі поворотом ліворуч у колону по 4. Розвивати окомір, почуття ритму, темпу рухів; Почати розучувати перебудування в русі в колону по 4 дробленням і відомістю. Продовжити розучування комплексу РЕПЕТУЮ без предметів. Удосконалювати погоджені пересуванням у ходьбі й бігу з виконанням завдань. Продовжити розучувати комбінацію на брусах і на коні з ручками.

**Виховні:** виховання культури рухів; виховання дисципліни, уміння організувати роботу відділення на снаряді (старший відділення – установка снаряда й збирання, забезпечення страховки при виконанні вправ, чіткий перехід від снаряда до снаряда), взаємодопомоги й співробітництва;

**Оздоровчі:** Продовжити формування правильної постави. Підвищення функціональних можливостей організму: продовжувати навчати правильному подиху при виконанні вправ, уміння відновлювати подих.

**Устаткування й інвентар:** бруси середні, кінь/махи, гімнастичні ослони, мати.

**Тип заняття:** удосконалювання знань, умінь.

**Місце проведення:** спортивний зал ЗНУ

### **I. Підготовча частина**

Організаційний момент: побудова, рапорт чергового, вітання, повідомлення завдань уроку.

Стройові вправи: повороти на місці, перебудування на місці й поворотами в русі.

Ходьба, вправи в ходьбі (на носках, перекатом з п'яти на носок).

Біг, вправи в бігу (з виносом прямих ніг уперед, у сторони, назад, приставними кроками лівим і правим боком, стрибки в кроці, підскіки із круговими рухами прямих рук вперед та назад). РЕПЕТУЮ без предметів

### **II. Основна частина**

Розподіл студентів по відділеннях, установка снарядів.

Продовжити розучування навчальних комбінацій на снарядах: на брусах - підйом махом назад з упору, кут стійка силою на плечах, опускання в упор, махом уперед зіскок; на коні з ручками - однойменне коло правої, різнойменний лівої, перемах лівої вперед, перемахом правої вперед кут, зіскок кутом уліво з поворотом боком до коня.

*Звернути увагу на типові помилки у виконанні, намітити шляхи їхнього усунення.*

Спеціальна фізична підготовка (вправи на гнучкість і силу).

### **III. Заклучна частина.**

Збирання встаткування й інвентарю.

Побудова.

Підведення підсумків заняття

Вказівка на основні помилки й шляхи їхнього усунення.

Завдання для самостійної роботи.

### **Завдання:**

**Освітньо-розвиваючі** – удосконалювання стройових прийомів, поворотів у русі, пересувань по крапках залу, перебудувань на місці в 2 і 3 шеренги, перебудувань у русі поворотом ліворуч у колону по 4, перебудування в русі в колону по 4 дробленням і відомістю. Розучування пересувань по спіралі, зигзагу, противоходом і змійкою. Удосконалювання комплексу РЕПЕТУЮ без предметів. Удосконалювати погоджені пересування в ходьбі й бігу з виконанням завдань. Удосконалювання комбінації на брусах і на коні з ручками.

**Виховні:** виховання культури рухів; виховання дисципліни, уміння організувати роботу відділення на снаряді, взаємодопомозі й співробітництва;

**Оздоровчі:** Продовжити формування правильної постави. Підвищення функціональних можливостей організму: удосконалювати самоконтроль правильного подиху.

**Устаткування й інвентар:** бруси середні, кінь/махи, гімнастичні ослони, мати.

**Тип заняття:** удосконалювання знань, умінь.

**Місце проведення:** спортивний зал ЗНУ.

### **I. Підготовча частина**

Організаційний момент: побудова, рапорт чергового, вітання, повідомлення завдань уроку.

Стройові вправи.

Ходьба, вправи в ходьбі (на носках, перекатом з п'яти на носок).

Біг, вправи в бігу (з виносом прямих ніг уперед, у сторони, назад, приставними кроками лівим і правим боком, стрибки в кроці, підскіки із круговими рухами прямих рук вперед та назад).

### **II. Основна частина**

Розподіл студентів по відділеннях, установка снарядів.

Удосконалювання навчальних комбінацій на снарядах: на брусах - підйом махом назад з упору, кут стійка силою на плечах, опускання в упор, махом уперед зіскок; на коні з ручками - однойменне коло правої, різнойменний лівої, перемах лівої вперед, перемахом правої вперед кут, зіскок кутом уліво з поворотом боком до коня.

Спеціальна фізична підготовка (вправи на гнучкість і силу).

### **III. Заклучна частина.**

Збирання встаткування й інвентарю.

Побудова.

Підведення підсумків заняття

Вказівка на основні помилки й шляхи їхнього усунення.

Завдання для самостійної роботи.

## **Заняття № 4.**

### **Завдання:**

**Освітньо-розвиваючі** – контроль стройових прийомів. Удосконалювання комплексу РЕПЕТУЮ без предметів. Удосконалювати погоджені пересування в ходьбі й бігу з виконанням завдань. Контроль виконання комбінації на брусах і на коні з ручками.

**Виховні:** виховання культури рухів; виховання дисципліни, уміння організувати роботу відділення на снаряді, взаємодопомозі й співробітництва; приучення до ретельного продумування техніки виконання вправ, до самостраховки у випадку невдалого виконання вправи

**Оздоровчі:** Продовжити формування правильної постави. Підвищення функціональних можливостей організму: удосконалювати самоконтроль правильного подиху при виконанні вправ, уміння відновлювати подих.

**Устаткування й інвентар:** бруси середні, кінь/махи, гімнастичні ослони, мати.

**Тип заняття:** контроль знань, умінь.

**Місце проведення:** спортивний зал ЗНУ

## **I. Підготовча частина**

II. Організаційний момент: побудова, рапорт чергового, вітання, повідомлення завдань уроку.

Стройові вправи. Контроль поворотів у русі, пересувань по крапках залу, перебудувань на місці в 2 і 3 шеренги, перебудувань у русі поворотом ліворуч у колону по 4, перебудування в русі в колону по 4 дробленням і відомістю, пересувань по спіралі, зигзагу, противоходом і змійкою.

Ходьба, вправи в ходьбі (на носках, перекатом з п'яти на носок).

Біг, вправи в бігу (з виносом прямих ніг уперед, у сторони, назад, приставними кроками лівим і правим боком, стрибки в кроці, підскіки із круговими рухами прямих рук вперед та назад).

## **II. Основна частина**

Розподіл студентів по відділеннях, установка снарядів.

Контроль комбінацій на снарядах: на брусах - підйом махом назад з упору, кут стійка силою на плечах, опускання в упор, махом уперед зіскок; на коні з ручками - однойменне коло правої, різнойменний лівої, перемах лівої вперед, перемахом правої вперед кут, зіскок кутом уліво з поворотом боком до коня.

*Звернути увагу на підхід і відхід.*

Спеціальна фізична підготовка (вправи на гнучкість і силу).

## **III. Заключна частина.**

Збирання встаткування й інвентарю.

Побудова.

Підведення підсумків заняття

Вказівка на основні помилки й шляхи їхнього усунення.

Завдання для самостійної роботи.

## **Заняття № 5.**

**Завдання:**

**Освітньо-розвиваючі** – Розучування комплексу РЕПЕТУЮ з обручами. Удосконалювання стройових вправ (перебудування в русі). Удосконалювати погоджені пересування в ходьбі й бігу з виконанням завдань. Розучування навчальної комбінації на поперечині (160див) опорного стрибка. Повідомлення нових теоретичних відомостей про призначення знову досліджуваних вправ і про техніку їхнього виконання.

**Виховні:** Виховання в тих, яких навчають, осіб активного й свідомого відношення до занять гімнастикою; виховання культури рухів; виховання

дисципліни, уміння організувати роботу відділення на снаряді, взаємодопомозі й співробітництва;

**Оздоровчі:** Продовжити формування правильної постави. Підвищення функціональних можливостей організму.

Удосконалювати самоконтроль правильного подиху при виконанні вправ, уміння відновлювати подих.

**Устаткування й інвентар:** поперечина (160див), кінь/стіл для стрибків, гімнастичні ослони, гімнастичний місток, мати.

**Тип заняття:** вивчення нових знань, умінь.

**Місце проведення:** спортивний зал ЗНУ

### **I. Підготовча частина**

Організаційний момент: побудова, рапорт чергового, вітання, повідомлення завдань уроку.

Стройові вправи: пересування по крапках залу, перебудування в русі поворотом ліворуч у колону по 4, дробленням і відомістю. Ходьба, вправи в ходьбі (на носках, перекатом з п'яти на носок).

Вправи на координацію (почергові рухи руками на 8 рахунків, на кожний крок).

Біг, вправи в бігу (з виносом прямих ніг уперед, у сторони, назад, приставними кроками лівим і правим боком, стрибки в кроці, підскіки із круговими рухами прямих рук вперед та назад).

РЕПЕТУЮ з обручами

### **II. Основна частина**

Розподіл студентів по відділеннях, установка снарядів.

Почати розучування комбінації на поперечині: підйом однієї в упор, перемах правої в упор ноги нарізно, оборот уперед, перемах лівої з поворотом навкруги, оборот назад, зіскок дугою; опорних стрибків способами «зігнувши ноги» і «ноги нарізно».

Спеціальна фізична підготовка (вправи на гнучкість і силу).

### **III. Заключна частина.**

Збирання встаткування й інвентарю.

Побудова.

Підведення підсумків заняття

Вказівка на основні помилки й шляхи їхнього усунення.

Завдання для самостійної роботи.

## **Заняття № 6.**

**Завдання:**

**Освітньо-розвиваючі** – Продовжити розучування комплексу РЕПЕТУЮ з обручами. Удосконалювання перебудувань у русі, погоджених пересувань у ходьбі й бігу з виконанням завдань. Продовжити розучування навчальної комбінації на поперечині(160див), опорного стрибка.

**Виховні:** виховання культури рухів; виховання дисципліни, уміння організувати роботу відділення на снаряді, взаємодопомозі й співробітництва;

**Оздоровчі:** Продовжити формування правильної постави. Підвищення функціональних можливостей організму: удосконалювати самоконтроль правильного подиху при виконанні вправ, уміння відновлювати подих.

**Устаткування й інвентар:** поперечина(160див), кінь/стіл для стрибків, гімнастичні ослони, гімнастичний місток, мати.

**Тип заняття:** удосконалювання знань, умінь.

**Місце проведення:** спортивний зал ЗНУ

### **I. Підготовча частина**

Організаційний момент: побудова, рапорт чергового, вітання, повідомлення завдань уроку.

Стройові вправи: повороти в русі, перебудування в русі заходженням плечем по трьох, по чотирьох; пересування противоходом.

Ходьба, вправи в ходьбі (на носках, перекатом з п'яти на носок).

Вправи на координацію (почергові рухи руками на 16 рахунків на кожний крок).

Біг, вправи в бігу (з виносом прямих ніг уперед, у сторони, назад, приставними кроками лівим і правим боком, стрибки в кроці, підскіки із круговими рухами прямих рук вперед та назад).

### **II. Основна частина**

Розподіл студентів по відділеннях, установка снарядів.

Продовжити розучування комбінації на поперечині: підйом однієї в упор, перемах правої в упор ноги нарізно, оборот уперед, перемах лівої з поворотом навкруги, оборот назад, зіскок дугою; опорних стрибків способами «зігнувши ноги» і «ноги нарізно».

*Звернути увагу на типові помилки у виконанні, намітити шляхи їхнього усунення.*

Спеціальна фізична підготовка (вправи на гнучкість і силу).

### **III. Заключна частина.**

Збирання встаткування й інвентарю.

Побудова.

Підведення підсумків заняття

Вказівка на основні помилки й шляхи їхнього усунення.

Завдання для самостійної роботи.

## **Заняття № 7.**

**Завдання:**

**Освітньо-розвиваючі** – Розучування комплексу РЕПЕТУЮ з обручами. Удосконалювати погоджені пересування в ходьбі й бігу з виконанням завдань. Розучування навчальної комбінації на поперечині(160див) опорного стрибка.

**Виховні:** виховання культури рухів; виховання дисципліни, уміння організувати роботу відділення на снаряді, взаємодопомозі й співробітництва;

**Оздоровчі:** Продовжити формування правильної постави. Підвищення функціональних можливостей організму: удосконалювати самоконтроль правильного подиху при виконанні вправ, уміння відновлювати подих.

**Устаткування й інвентар:** поперечина(160див), кінь/стіл для стрибків, гімнастичні ослони, гімнастичний місток, мати.

**Тип заняття:** удосконалювання знань, умінь.

**Місце проведення:** спортивний зал ЗНУ

### **I. Підготовча частина**

Організаційний момент: побудова, рапорт чергового, вітання, повідомлення завдань уроку.

Стройові вправи: повороти в русі, пересування по крапках залу, перебудування в русі поворотом ліворуч у колону по 4, пересування противоходом.

Ходьба, вправи в ходьбі (на носках, перекатом з п'яти на носок).

Вправи на координацію (почергові рухи руками).

Біг, вправи в бігу (з виносом прямих ніг уперед, у сторони, назад, приставними кроками лівим і правим боком, стрибки в кроці, підскіки із круговими рухами прямих рук вперед та назад).

РЕПЕТУЮ з обручами

### **II. Основна частина**

Розподіл студентів по відділеннях, установка снарядів.

Удосконалювання комбінації на поперечині: підйом однієї в упор, перемах правої в упор ноги нарізно, оборот уперед, перемах лівої з поворотом навкруги, оборот назад, зіскок дугою; опорних стрибків способами «зігнувши ноги» і «ноги нарізно».

Спеціальна фізична підготовка (вправи на гнучкість і силу).

### **III. Заклучна частина.**

Збирання встаткування й інвентарю.

Побудова.

Підведення підсумків заняття

Вказівка на основні помилки й шляхи їхнього усунення.

Завдання для самостійної роботи.

## **Заняття № 8.**

### **Завдання:**

**Освітньо-розвиваючі:** Удосконалювати погоджені пересування в ходьбі й бігу з виконанням завдань. Контроль комбінації на поперечині(160див), опорного стрибка.

**Виховні:** виховання культури рухів; виховання дисципліни, уміння організувати роботу відділення на снаряді, розвиток цілеспрямованості, наполегливості в досягненні поставленої мети, рішучості й сміливості;

**Оздоровчі:** Продовжити формування правильної постави. Підвищення функціональних можливостей організму: удосконалювати самоконтроль правильного подиху при виконанні вправ, уміння відновлювати подих.

**Устаткування й інвентар:** поперечина(160див), кінь/стіл для стрибків, гімнастичні ослони, гімнастичний місток, мати.

**Тип заняття:** контроль знань, умінь.

**Місце проведення:** спортивний зал ЗНУ

### **I. Підготовча частина**

Організаційний момент: побудова, рапорт чергового, вітання, повідомлення завдань уроку.

Стройові вправи: повороти в русі, пересування по крапках залу, перебудування в русі поворотом ліворуч у колону по 4, пересування противоходом.

Ходьба, вправи в ходьбі (на носках, перекатом з п'яти на носок).

Вправи на координацію (почергові рухи руками на 8 і 16 рахунків на кожний крок).

Біг, вправи в бігу (з виносом прямих ніг уперед, у сторони, назад, приставними кроками лівим і правим боком, стрибки в кроці, підскіки із круговими рухами прямих рук вперед та назад).

### **II. Основна частина**

Розподіл студентів по відділеннях, установка снарядів.

Контроль комбінації на поперечині: підйом однієї в упор, перемах правої в упор ноги нарізно, оборот уперед, перемах лівої з поворотом навкруги, оборот назад, зіскок дугою; опорних стрибків способами «зігнувши ноги» і «ноги нарізно».

*Звернути увагу на підхід і відхід.*

Спеціальна фізична підготовка (вправи на гнучкість і силу).

### **III. Заключна частина.**

Збирання встаткування й інвентарю.

Побудова.

Підведення підсумків заняття

Вказівка на основні помилки й шляхи їхнього усунення.

Завдання для самостійної роботи.