

Заняття № 1.

Завдання:

Освітньо-розвиваючі – Розучування комплексу РЕПЕТУЮ в парах. Удосконалювання стройових вправ. Удосконалювати погоджені пересування в ходьбі й бігу з виконанням завдань. Розучування навчальної комбінації на брусах різної висоти, акробатичній доріжці. Повідомлення нових теоретичних відомостей про призначення знову досліджуваних вправ і про техніка 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: бруси різної висоти, гімнастичні ослони, мати, акробатична доріжка.

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, п'ятах, перекатом з п'яти на носок, на зовнішній і внутрішній сторонах стопи).

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).

II. Основна частина

Розподіл студентів по відділеннях, установка снарядів.

1. Розучування навчальної комбінації на брусах різної висоти: з вису на в/ж особою до н/ж перемах ноги нарізно у вис лежачи позаду на стегнах, піднімаючи й згинаючи ліву, виснув присівши на лівій і, махом правої й поштовхом лівої підйом

переворотом в упор на в/ж (позначити) і спад у вис лежачи позаду на стегнах, поворот у сивий на лівому стегні, права назад; руки: ліва рука хватом за в/ж, права рука убік, опираючись правої (зворотним хватом) у лівого коліна, зіскок з поворотом ліворуч навкруги.

2. Розучування навчальної комбінації на акробатичній доріжці: о. с. рівновага «ластівка»; два, три кроки розбігу стрибок нагору прогнувшись, довгий перекид уперед; перекатом назад стійка на лопатках без допомоги рук, тримати. Перекатом уперед устати, махом однієї, поштовхом інший стійка на

руках, перекид уперед в угрупованні. Махом правої вперед поворот на лівої, два перевороти боком. о.с.

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 №2.

Завдання:

Освітньо-розвиваючі – Розучування комплексу РЕПЕТУЮ з обручами. Удосконалювати погоджені пересування в ходьбі й бігу з виконанням завдань. Удосконалювання навчальної комбінації на брусах різної висоти, акробатичній доріжці.

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: бруси різної висоти, гімнастичні ослони, мати, акробатична доріжка.

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, перебування 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.

1. Удосконалювання навчальної комбінації на брусах різної висоти: з вису на в/ж особою до н/ж перемах ноги нарізно у вис лежачи позаду на стегнах,

піднімаючи й згинаючи ліву, виснув присівши на лівій і, махом правої й поштовхом

лівої підйом переворотом в упор на в/ж (позначити) і спад у вис лежачи позаду

на стегнах, поворот у сивий на лівому стегні, права назад; руки: ліва рука хватом

за в/ж, права рука убік, опираючись правої (зворотним хватом) у лівого коліна, зіскок з поворотом ліворуч навкруги.

Звернути увагу на типові помилки в статичних положеннях.

2. Удосконалювання навчальної комбінації на акробатичній доріжці: о. с. рівновага «ластівка»; два, три кроки розбігу стрибок нагору прогнувшись, довгий перекид уперед; перекатом назад стійка на лопатках без допомоги рук, тримати. Перекатом уперед устати, махом однієї, поштовхом інший стійка на руках, перекид уперед в угрупованні. Махом правої вперед поворот на лівої, два перевороти боком. о. з.

Звернути увагу на типові помилки в техніку виконання акробатичних вправ.

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 № 3.

Завдання:

Освітньо-розвиваючі: Удосконалювати погоджені пересування в ходьбі й бігу з виконанням завдань. Контроль навчальної комбінації на брусах різної висоти, акробатичній доріжці.

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: бруси різної висоти, гімнастичні ослони, мати, акробатична доріжка.

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, 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 навчальної комбінації на брусах різної висоти, акробатичній доріжці.

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 № 4.

Завдання:

Освітньо-розвиваючі – Розучування комплексу РЕПЕТУЮ з ослонами. Удосконалювання стройових вправ. Удосконалювати погоджені пересування в ходьбі й бігу з виконанням завдань. Розучування навчальної комбінації на кільцях і колоді. 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: кільця, колода, гімнастичний місток, 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: пересування по крапках залу, перебудування в русі поворотом ліворуч у колону по 4.

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 ослонами.

II. Основна частина

Розподіл студентів по відділеннях, установка снарядів.

Розучування навчальної комбінації на кільцях: з розмахувань у висі, махом уперед виснув прогнувшись, виснув зігнувшись. Махом назад викрут у вис зігнувшись. Мах дугою, махом уперед зіскок ноги нарізно, переверотом.

Розучування навчальної комбінації на колоді: Зі стійки подовжньо, махом правої й поштовхом лівої, перемах з поворотом ліворуч у сивий ноги нарізно, опорою попереду, махом назад упор лежачи на зігнутих руках і, поштовхом ніг, упор присівши, устати, руки в сторони, два кроки із правої на носках і два кроки на носках, згинаючи ноги вперед - приставляючи ліву, присед, руки в сторони, поворот ліворуч навкруги, устати й кроком правої рівновага на лівій («ластівка»), тримати. Випрямлюючись, крок лівої й махом правої вперед зіскок прогнувшись вправо.

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

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. Удосконалювати погоджені пересування в ходьбі й бігу з виконанням завдань. Удосконалювання навчальної комбінації на брусах різної висоти, акробатичній доріжці.

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: кільця, колода, гімнастичний місток, 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: пересування по крапках залу, перебудування в русі поворотом ліворуч у колону по 4.

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 ослонами.

II. Основна частина

Розподіл студентів по відділеннях, установка снарядів.

1. Удосконалювання навчальної комбінації на кільцях: з розмахувань у висі, махом уперед виснув прогнувшись, виснув зігнувшись. Махом назад выкрут у

вис зігнувшись. Мах дугою, махом уперед зіскок ноги нарізно, переворотом.

2. Удосконалювання навчальної комбінації на колоді: Зі стійки подовжньо, махом правої й поштовхом лівої, перемах з поворотом ліворуч у сивий

ноги нарізно, опорою попереду, махом назад упор лежачи на зігнутих руках і, поштовхом ніг, упор присівши, устати, руки в сторони, два кроки із правої на носках

і два кроки на носках, згинаючи ноги вперед - приставляючи ліву, присед, руки в

сторони, поворот ліворуч навкруги, устати й кроком правої рівновага на лівій («ластівка»), тримати. Випрямлюючись, крок лівої й махом правої вперед зіскок

прогнувшись вправо.

Звернути увагу на страховку при виконанні вправ. Звернути увагу на типові помилки в статичних положеннях. Звернути увагу на типові помилки в техніку виконання акробатичних вправ.

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: Удосконалювати погоджені пересування в ходьбі й бігу з виконанням завдань. Контроль навчальної комбінації на брусах різної висоти акробатичній доріжці.

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: кільця, колода, гімнастичний місток, гімнастичні ослони, 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: пересування по крапках залу, перебудування в русі поворотом ліворуч у колону по 4.

Ходьба, вправи в ходьбі (на носках, п'ятах, перекатом з п'яти на носок, на зовнішній і внутрішній сторонах стопи).

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 навчальної комбінації на кільцях і колоді.

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.