

| Зміст уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Дозування                                           | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Підготовча частина</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>(12-15 хв)</b>                                   |                                                                                                                                                          |
| 1. Шикування , рапорт, привітання, повідомлення задач уроку. Поточний інструктаж з техніки безпеки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 хв                                                | В одну шеренгу, звернути увагу на спортивний одяг учнів. Техніка безпеки під час стрибків, метання та бігу                                               |
| 2.Стройові вправи<br>- повороти на місці : праворуч, ліворуч , кругом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2-3 р                                               | Звернути увагу на правильність та точність виконання.                                                                                                    |
| 3.Різновиди ходьби:<br>- на носка<br>- на п'ятках<br>-на зовнішньому та внутрішньому боці стопи<br>- перекатом з п'ятки на носок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5-8 м                                               | Дистанція 2-3 кроки. Слідкувати за поставою.                                                                                                             |
| 4.Біг у повільному темпі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 400 м                                               | Тримати дистанцію 2-3 кроки. Слідкувати за диханням.                                                                                                     |
| 5.Загально-розвиваючі вправи в парах:<br>В.П. – о. с. обличам один до одного, на відстані одного кроку, лодоні на плечах партнера, одночасні нахили прогнувшись.<br>В.П – о.с , стоячи обличам один до одного, руки на плечах партнера 1-3 нахил вліво, 4 –в.п, 5-7 теж саме в інший бік , 8- в.п<br>В.П-о.с. , стоячи обличам один до одного, рука на плечі партнера,. 1-3 пружні випади вперед, 4 в.п , 5-7 повторити теж саме з іншою ногою,8- в.п<br>В.П- о.с. стоячи лицем один до одного, руки на плечі партнера 1-7 махи зовнішньою ногою вперед, назад 8- в.п, 9-15 теж саме іншою | 5 хв.<br><br>2-3р<br><br>2-3р<br><br>2-3р<br><br>2р | Прогнутися якомога більше назад<br><br>Слідкувати за чіткістю виконання, руки в ліктях не згинати<br><br>Спина пряма<br><br>Робити акцент на масі вперед |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ногою .16 –в.п.<br>В.П- о.с стояти спиною один до одного , руки в ліктях з'єднані 1-4 присідання вниз, 5-8 –в.п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2-3р.           | Тримати рівновагу, присісти якомога нижче.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Основна частина</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>25-30 хв</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>6.Спеціальні бігові вправи:</p> <p>1 .Дріботливий біг</p> <p>2. Біг з різних початкових положень.</p> <p>3. Біг «змійкою», оббігаючи перешкоди.</p> <p>4. Біг в чередуванні з стрибками.</p> <p>5. Біг з перестрибуванням перешкод.</p> <p>7.<b>Завдання 1</b> . Поєднання бігу «змійкою» з перестрибування перешкод.</p> <p><b>Завдання 2</b> Розвиток силових здібностей плечового поясу.<br/>Метання м'яча із різних в.п .<br/>-в.п стоячи спиною в напрямку метання;<br/>- метання обома руками знизу;<br/>- метання м'яча над планкою;<br/><br/>- метання на точність</p> <p><b>Завдання 3</b> Розвиток силових здібностей під виконання стрибкових вправ:<br/>- стрибки з скакалкою;<br/>- стрибки на гімнастичній лаві зі зміною положення ніг;<br/>- стрибки в «квадратах»;<br/>- поєднання стрибків з скакалкою з стрибками в «квадратах».</p> |                 | <p>Виконання бігу на носках<br/>Тулуб трохи нахилений вперед, руки вільно опущені. Нога при постанові повністю випрямляється .<br/>Розпочинати біг за сигналом вчителя</p> <p>Під час стрибків коліна піднімати вище<br/>Відштовхування одною ногою<br/>Слідкувати за технікою виконання вправ</p> <p>Під час метання прогнутися назад</p> <p>Ноги прямі на ширині плеч<br/>М'яч повинен перелетіти над планкою</p> <p>Слідкувати за поставою</p> <p>Дотримуватися правил виконання вправи</p> |

|                                                                                     |                     |                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|
| Рухлива гра з елементами стрибків та бігу.                                          |                     | Поділити на дві команди |
| <b>Заклучна частина</b>                                                             | <b>3-5 хв</b>       |                         |
| Ходьба з вправами на відновлення дихання<br>Шикування<br>Підведення підсумків уроку | 6-8 м<br>30с<br>30с |                         |