**Дата: 20.12.2022р.**

**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№45**

**Клас: 8-Б**

**Модуль:** гімнастика

**Мета:** формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних

вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

**Завдання уроку:**

опорний стрибок через гімнастичного козла.

**Домашнє завдання**: повторити опорний стрибок через гімнастичного козла.

**Хід уроку**

**І. Опорний стрибок через гімнастичного козла.**

Вскок в упор стоячи на коліна і зіскок уперед.

Установити місток на віддалі 50–70 см від приладу. З короткого розбігу, вскочити на прилад в упор стоячи на. колінах. Нахилитися вперед і відвести руки назад. Різко розігнувшись у кульшових суглобах і змахом рук уперед-угору, відштовхуючись гомілками, випрямитись і приземлитися.

Страхування і допомога. Стоячи на місці приземлення спереду учня і трохи збоку, в разі потреби підтримати його.

Ноги нарізно. Після поштовху розвести ноги нарізно, перед приземленням ноги з'єднати.

Страхування і допомога ті самі.

Можна ускладнювати описані стрибки зіскоком з поворотом на 90, 180, 360°.

Стрибки в упор присівши і зіскоки.

Ноги нарізно. Піднімаючи руки вперед-назовні, стрибок уперед-угору, ноги нарізно. Зафіксувати це положення, з'єднати ноги і приземлитися.

Страхування і допомога ті самі, що й у попередньому стрибку.

**Послідовність навчання:**

1.    Стрибки ноги нарізно з упору присівши на підлозі.

2.    Те саме з гімнастичної лави.

3.    Стрибок ноги нарізно з упору, присівши на козлі.

Стрибок, в упор стоячи на колінах, махом рук стрибок, у присід.

Стрибнути в упор стоячи на колінах, нахилитися вперед і відвести руки назад. Розгинаючись із змахом руками вгору-назовні, відштовхнутись і зайняти положення присіду на приладі.

Страхування і допомога. Стояти збоку і в разі падіння підтримати учня за плече.

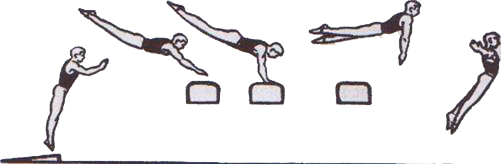
**Послідовність навчання:**

1.    Стрибок у присід із стойки на колінах на маті.

2.    Стрибок у присід із стойки на колінах на козлі з допомогою (за плече).

3.    Те саме, але без допомоги.

Стрибок ноги нарізно. З розбігу 10–12 м відштовхнутися від містка, підняти руки вперед-угору, надати тілу рух у тому самому напрямі. Відштовхуючись руками з одночасним енергійним згинанням у кульшових суглобах, підняти плечі і руку, розвести ноги нарізно, прогнутись, з'єднати ноги і приземлитися. У фазі польоту намагатись якомога довше зберегти прогнуте положення тіла.



Страхування і допомога. Стоячи спереду і трохи збоку, підтримувати учня за плече або під груди.

**Послідовність навчання:**

1.    Стрибок угору з розведенням ніг нарізно.

2.    Упор лежачи на підлозі. Відштовхнутись носками, зігнутись у кульшових суглобах і перейти в упор стоячи ноги нарізно.

3.    Стрибок ноги нарізно через козла в ширину.

**Послідовність навчання:**

1.    Стрибок кутом уперед через планку або шнур.

2.    Коня встановити під кільця. Кільця підняти над конем на 20 см. З 2–З кроків стрибок кутом уперед, перебуваючи в упорі на кільцях.

3.    Стрибок кутом уперед з підтримкою.

**Козел у ширину**

Стрибок ноги нарізно. Установити козла трохи вище, ніж при стрибку з жорстким містком. Під час стрибка поштовх руками зробити енергійно і швидко, не опускаючи плечей уперед.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від місця приземлення, підтримувати учня під груди і спину.

**Послідовність навчання:**

1.    Трамплін біля гімнастичної стінки. Підскоки хватом за щабель на рівні голови.

2.    Із стойки на трампліні стрибок прогнувшись ноги нарізно.

3.    Те саме з розбігу.

4.    Стрибок ноги нарізно через козла в ширину.

Стрибок зігнувши ноги.

Техніка виконання подібна до описаної в розділі вище.

Страхування і допомога. Стоячи збоку біля місця приземлення, підтримувати учня під груди і спину.

**Послідовність навчання:**

1. Стрибок в упор присівши на козлі і зіскок прогнувшись.

2. Стрибок зігнувши ноги з допомогою. Стояти збоку і підтримувати учня за плече.

3. Стрибок зігнувши ноги.

**Відео з техніки виконання опорного стрибка:**

[**Опорний стрибок!!!**](https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc&ab_channel=%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%AF%D1%87%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9)

**ІІ. Домашнє завдання:**

1.Напистати конспект з теми: «Опорний стрибок через гімнастичного козла».

2.Виконати роботу надіслати на ел. пошту: **asgriva95@gmail.com**