План-конспект уроку з фізичної культури №53 для учнів 1 гр.кухар, пекар (3курс).

Тема уроку: Гімнастика з елементами акробатики

Учитель Дембицький Д.Ю.

Хід уроку

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча 8-10 хв.	2. Ходьба: а) на носках, руки вгору; б) на п'ятах, руки на пояс; в) з високим підніманням стегна; 3. Біг: а) повільний; б) «змійкою»; в) з поворотом на 180 градусів по сигналу. 4.Ходьба з вправою на відновлення дихання: -1-2 - Руки через сторони вгору;	10-15м 10-15м. 10-15м. 40-50м. 80-90м. 40-50м. 3-4рази 4-5хв.	стежити за поставою, коліна прямі; вперед не нахилятися; шкарпеточки відтягнуті. з ладу не виходити. -1-2 - Вдих; -3-4 - Видих. Розрахувати на -1-2.

	-3-4 - Руки через сторони вниз. 6.Загальнорозвиваючі вправи: а) В.П. - о.с., руки зігнуті в ліктях: -1-2-кругові обертання рук в кистях, -3-4-кругові обертання рук в ліктьових суглобах, -5-8-Кругові обертання рук в плечових суглобах. б) І.п. - руки на пояс, ноги на ширині плечей: -1-3-руки вгору, глибокий нахил назад, -4-і.п., -5-7 - Пружинистий нахил вперед, -8-і.п. в) І.п. - руки за голову, ноги на ширині плечей: -1-2-пружинистий нахил вліво -3-4-те ж вправо, -5-6-скручування тулуба вліво, -7-8 - Те ж вправо. г) І.П.-випад на правій, ліва в сторону на носок, руки на	3раза 3раза 3раза 3раза 3раза 2раза	Спина пряма. Темп виконання повільний. Ноги прямі, торкнутися руками підлоги. Стежити за поставою. Шкарпетки відтягнуті, спина рівна, підборіддя підведене. -1-2-вдих, -3-4-видих.

	пояс. -1-2-перекат на ліву, -3-4-те саме вправо. д) І.п. - руки на пояс: -1 - Стрибок ноги скрестно, -2-і.п. -3-4-те саме -5-8-стрибки на двох з поворотом на 360 градусів. е) І.П.-о.с.Ходьба на місці -1-руки в сторони, -2-вгору, -3-в сторони, 4-і.п.		
Основна 28-33 хв.	Комбінація з освоєних акробатичних елементів. Підвідні вправи: а) комплекс для розвитку гнучкості: і.п.-сидячи на підлозі, ноги нарізно якомога ширше: -1 - Нахил вперед, захопити руками стопи,	24-25 хв. 5-6 хв. 3-4р. 2р. 2р.	спина пряма, ноги в колінах не згинати. мах виконувати прямою ногою.

	-2-3 - Утримувати положення, -4-і.п. і.п.-сидячи ноги разом, упор ззаду: -1 - Відірвати таз від підлоги, спираючись на кисті рук і стопи ніг, прогнутися, -2 - Мах лівою ногою, -3 - Приставити ногу, -4 - І.п. -5-8 - Те ж іншою ногою і.п.-упор лежачи на зігнутих руках: -1 - Повільно випрямляючи руки, підняти. з поворотом вправо спочатку голову, потім груди, -2-3 - Утримувати положення -4 - І.п. -5-8-те саме в інший бік і.п.-сед на п'ятах з нахилом тулуба вперед: -1-3 Повільно випрямляючись, підняти руки вгору і прогнутися назад якомога більше, -4 - і.п. «Колечко» - лежачи на животі,	3р. 2р. 3-4р. 1серія 1серія 18-19 хв. 2-3р. 2-3р. 2-3р. 9-10 хв. 4-5 хв. 1,5-2 хв. 1-1,5	ноги злегка розведені, таз від підлоги не відривати, погнутися в спині якомога більше. затриматися в цьому положенні 2-3 секунди. намагатися тазом дістати підлоги. виконують потоково. Вправи виконуються злитно без зайвих рухів, стежити за точністю виконання Працюють в парах: один виконує вправу, другий виправляє помилки. дівчатка виконують з положення стоячи, хлопчики - лежачи. При необхідності можна ускладнити елементи.

	зігнувши ноги в колінах, намагатися дотягнутися до голови носками ніг, утворюючи кільце. -І.п.-стоячи на колінах, ноги і стопи розведені, руки внизу: - 1-3 - пружні присідання, б) перекати правим боком вперед; в) перекати лівим боком вперед; 2. Виконання комбінації з акробатичних елементів: -і.п.-о.с. Кроком правої рівновагу, руки в сторони. Приставити ногу, перекид вперед в упор присівши. Перекид назад.Стрибок у присіді з поворотом на 180 градусів. Стійка на лопатках. Перекатом упор присівши. -о.с. Гімнастичний «міст». о.с. а) показ, розповідь, б) рівновага на правій - перекид вперед, в) перекид назад, стрибок у присіді з поворотом на 180 градусів, стійка на лопатках, упор присівши, г) гімнастичний міст-.о.с. д) виконання комбінації.	хв. 1 -1,5 хв.	Обов'язково торкнутися мети рукою.

заключна- частина 2-2,5 хв.		1-1,5 хв. 1-1,5 хв.	

Додаток: (підтягування у висі лежачи)
https://www.youtube.com/watch?v=et7GCaJTOVk
Акробатика:
https://www.youtube.com/watch?v=56cP6jpaX6s