# План-конспект уроку з фізичної культури №39

91 гр. електромонтерів (1 курс).

Викладач – Дембицький Д.Ю.
Тема: **Гімнастика (силові вправи)**

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

**Хід уроку**

| № з/п | Зміст уроку | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|---|---|---|---|
| **І. Підготовча частина (15 хв.)** | | | |
| 1. | | | |
| 2. | Ходьба:<br>- на носках;<br>- на п'ятах;<br>- на зовнішньому боці стопи;<br>- на внутрішньому боці стопи;<br>- навприсядки. | | |
| 3. | Біг:<br>- звичайний;<br>- з підніманням колін;<br>- із закиданням гомілок;<br>- з підскоками і сплесками руками над головою; | 2хв | |
| 4. | Ходьба:<br>- звичайна (підняти руки через сторони вгору – вдих, опустити руки – видох) | 1хв | Переходимо на крок – |
| 5. | ***Загальнорозвивальні вправи:***<br>1. В.п. – о.с., руки на поясі. Нахили головою<br>2. В.п. – о.с., руки до плечей.<br>1-2 – коло руками вперед; 3-4 – коло руками назад.<br>3. В.п. – о.с., права рука вгору, ліва – вниз. Зміна положення рук.<br>4. В.п. – о.с., руки перед грудьми зігнуті у ліктях. Відведення рук назад.<br>5. В.п. – о.с., руки на поясі.<br>1-2 – нахили тулуба вправо; 3-4 – нахили | 10 хв<br>5-6 разів<br>6-8 разів<br><br>6-8 разів<br>6-8 разів<br>6-8 разів | Постава<br><br><br>Руки рівні, не зігнуті в ліктях<br><br><br>Спина рівна |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | тулуба вліво.<br>6. В.п. – о.с., руки внизу, пальці рук – в “замок”.<br>1 – руки вгору; 2 – нахил уперед; 3 – нахил униз; 4 – в.п.<br>7. В.п. – о.с., руки на поясі.<br>1-2 – оберти тулубом управо; 3-4 – оберти тулубом уліво.<br>8. В.п. – о.с., руки за голову.<br>1-2 – оберти тазом управо; 3-4 – оберти тазом уліво.<br>9. В.п. – руки на поясі. 1 – випад правою ногою вперед, руки на коліно правої ноги; 2 – в.п.; 3-4 – те саме лівою ногою.<br>10. В.п. – сидячі, ноги прямо.<br>1-3 – Нахили тулуба вперед, 4 – в.п.<br>11. В.п. – те саме.<br>1 – зігнуті ноги в колінах; 2 – підняти вгору під кутом $45^0$ ; 3 – поставити зігнуті в колінах ноги на підлогу; 4 – ноги прямо.<br>12. В.п. – о.с. Стрибки:<br>10 разів – на правій нозі<br>10 разів на лівій нозі<br>10 разів на двох ногах.<br>13. В.п. – о.с. 1 – руки вгору, вдих; 2 – руки вниз, видих | 6-8 разів<br><br>6-8 разів<br><br>6-8 разів<br><br>6-8 разів<br><br>6-8 разів<br><br>6-8 разів<br><br>6-8 разів | Руками торкнутися підлоги, потягнутися, прогнутися<br><br>Ноги на місці<br><br>Спина рівна<br><br>Ноги в колінах не згинати, торкатися кінчиками пальців носків<br><br>Чіткість виконання |
| **II. Основна частина (17 хв.)** | | | |
| 1. | Згинання та розгинання рук в упорі – (навчальний норматив – 22-38 раз ) | 8 хв. | Тулуб прямий, грудима торкатись підлоги. |
| 2. | Піднімання тулуба з положення лежачи в сід –( навчальний норматив – 25-52 раз за 60 сек.) | 9 хв. | Узгодженість рухів.<br><br>Фінальні зусилля. |
| | | . | |
| **Заключна частина (3 хв.)** | | | |
| 1. | | 2 хв. | |
| 2. | Ходьба, вправи на відновлення дихання та розслаблення. | | |

| | |
|---|---|
| | |
| | |

Додаток:
https://www.youtube.com/watch?v=9W_GoBrA8vU